گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری® لاہور

ستمبر 2007ء بمطابق شعبان 1428ھ ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

ریت پر روضہ کا نمونہ بنائیں اور دیدار رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے مستفید ہوں

ماؤں کی غذا بچے کے لیے شفاء

قوت حافظہ کیسے بگڑتی ہے کیسے سنورتی ہے

روکر دعا مانگنے والے پردیسی کی غم زدہ آپ بیتی

کلونجی الجھے بیمار بالوں کے لیے تریاق ہے

جنسی صحت پر ذہنی رویّے کے اثرات

سب زمین میں دھنس گئے

چائے کی پتی سے آنکھوں کے لاعلاج امراض ختم

چار نورانی اسم پڑھ کر ہر مقصد حاصل کریں

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد
حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمتہ اللہ علیہ
جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمتہ اللہ علیہ

زیر سرپرستی
شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی دامت برکاتہم العالیہ
حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 3 | جلد نمبر 2 | ستمبر 2007ء بمطابق شعبان 1428ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

ستمبر 2007ء

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

مدیر حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت
حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق
ملک خادم حسین، قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	اندرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)	بیرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)
15 روپے	180 روپے	40 امریکی ڈالر

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

نہایت توجہ: ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری درج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو -/180 روپے منی آرڈر کریں یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں تاکہ آپ کو مسلسل رسالہ ملتا رہے۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ رسالہ حاصل کرنے کی آسان صورت یہی ہے کہ آپ اخبار فروش سے طلب کریں۔

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن
78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری
اسٹریٹ جیل روڈ لاہور
0322-4688313
042-7552384
Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

فہرست مضامین

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے

اگر آپ "عبقری" کا اجراء کرانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/180 روپے ہے۔ اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ ☆ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ☆ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمۂ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز بعد پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے روانہ کیا جائیگا اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ ڈاک کے حوالہ کر دینا ہے نہ کہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر ہم اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں کہ آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین ودنیا کو فائدہ ہوگا اور اس کو مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائیں...... اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجئے۔

فون نمبر 042-7552384

ماہنامہ عبقری قریبی بک سٹال یا اخبار فروش سے طلب کریں

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹر، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

اقوال حضرت اقدس شاہ عبدالعزیز دعاجو دھلویؒ

1) پوری امت کی حیات کا مسئلہ حسن نیت کے ساتھ صحیح اصولوں کے مطابق دعوت پر موقوف ہے۔

2) کسی شے میں اتنا جلد تغیر نہیں آتا جتنا کہ نیت میں فتور میں آجاتا ہے۔ اس لیے نیت کو بار بار ٹٹولتا رہے اور حسن نیت کو تازہ کیا جائے۔

3) تجدید نیت ضروری ہے۔ نیت میں بہت جلد تغیر و فتور آجاتا ہے۔ کپڑا اتنا جلدی نہیں پھٹتا، مکان بہت جلد پرانا نہیں ہوتا، کھانا بہت جلدی نہیں سڑتا مگر نیت میں بگاڑ بہت جلد آسکتا ہے۔ لہٰذا اپنی نیت کو بار بار ٹٹولا جائے، بجائے مخلوق کو راضی کرنے کے خالق کو راضی کرنے کی کوشش کریں۔

4) **اخلاص کسے کہتے ہیں؟** کسی شے کو خالص رکھنا یہی اخلاص ہے جسے خالص سونا ہے۔ جس میں تیل یا طمع نہ ہو، خالص چاندی وہ ہے جس میں رانگ کانسی، گلٹ وغیرہ شامل نہ ہو، خالص گھی وہ ہے جو اصلی اور نرا گھی ہو جس میں چربی یا مصنوعی گھی کی ملاوٹ نہ ہو، شہد خالص وہ ہے جو محض نرا شہد ہو ہم رنگ وہم ذائقہ شے ملانے سے پھر وہ خالص نہیں مانا جاتا نخالص ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ کے دین، عبادت اور ہر نیکی تب قبول ہوتی ہے کہ جب خالص ہو۔ نیکی کرنیوالے کا مقصد ریا نہ ہو محض اللہ کی رضا پیش نظر ہو۔ اس لیے ریا سے بچنے کی خاص تاکید فرمائی گئی ہے۔ حدیث مستند میں اس کو شرک اصغر قرار دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو معاف فرمائے اور آئندہ ہر قسم کی ریا کاریوں سے محفوظ فرمائے۔

5) عمل میں کوئی چیز پر نظر پڑگئی، دیکھ کر دل میں خیال آیا، بعد عمل، دعوت اور نماز کے بعد پھر آ کرلوں گا، تو اسے بھی تصحیح نیت کے خلاف سمجھ کر نہ اٹھائے تو اچھا ہے۔

6) **ہمیشہ نماز میں یہ کہتے ہیں:** ''نماز واسطے اللہ کے'' پھر اگر نماز دوسروں کو دکھانے کے لیے پڑھی جائے تو کیا یہ اس کا کہنا صحیح ہوسکتا ہے کہ ''نماز واسطے اللہ کے۔''

7) **اعمال صالحہ کسے کہتے ہیں؟** جو عمل محض اللہ کی رضا کے لیے کیا جائے اور نبی کریم ﷺ کے طرز طریق کے مطابق ہو اور زمانہ خیر القرون میں اس نیکی کو نیکی مانا گیا ہے تو وہ عند اللہ عمل صالحہ ہے اگر یہ دونوں شرطیں نہ پائی جائیں گی تو وہ عمل صالح نہیں مانا جائے گا۔ اور اگر ایک شرط ہو ایک نہ ہو تب بھی وہ عمل صالح نہیں مانا جاتا۔

8) **توحید:** ''وظیفہ پیغمبری''، جمع انبیاء کا سب سے اہم یہی مبارک وظیفہ یعنی **''لا الٰہ الا اللہ''** جس سے دو یقین نکلتے ہیں۔ ایک یقین تو کہیں سے کچھ نہ ہونے کا یقین یعنی **لا الٰہ** دوسرا یقین **الا اللہ** سے ثابت ہے، سب کچھ ایک اللہ سے ہونے کا یقین۔ ان ہی دونوں یقینوں کی دعوت انبیاء کا وظیفہ اور معمول رہا ہے۔ یہی سب کے لیے مدار نجات ہے۔

9) **ایمان:** اللہ کے سارے وعدوں پر پورا پورا یقین رکھنے کا نام ایمان ہے۔

10) دعوت کے بہت سے فوائد ہیں ان میں سے چند یہ ہیں کہ جب اللہ رب العالمین کی ذات عالی پر دل میں یقین جم جاتا ہے، صحیح دیکھنا، صحیح سننا، صحیح بولنا، طبیعت پر قابو پانا، مخلوق الٰہی پر بجائے نفرت اور بیزاری کے ترس کھانا اور کڑھن ہونا پیدا ہو جاتا ہے۔ تکبر کی بجائے تواضع ہونے لگتی ہے۔ دعوت میں لگ کر صبر کی اچھی مشق ہو جاتی ہے۔

(بحوالہ اقوال اولیاء۔ چالیس پاکباز ہستیوں کے پاکیزہ اقوال صفحہ نمبر 71 تا 72)

آزمودہ راز بہترین تجربات

ہر ماہ ایک پرانے آزمودہ کار معالج کے سینے کے راز آپ کے لیے

دائمی قبض

ہر یڑ ایک تولہ، حب النیل بریان ایک تولہ، سقمونیا انگریزی ۶ ماشہ، مصبر ایک تولہ، جملہ ادویات باریک پیس کر کپڑہ میں چھان کر بادام روغن ۶ ماشہ سے چرب کریں اور قدرے عرق گلاب اضافہ کر کے چنے کے برابر گولیاں بنادیں۔ بقدر خوراک ۲ سے ۴ گولیاں وقت شب ہمراہ نیم گرم دودھ۔ (عطیہ آزمودہ تجربات حکیم فضل محمدؒ)

پرانا لاعلاج دمہ

جنگلی تمباکو، برگ جوز ماثل ہر دو کو دھوپ میں سوکھالیں اور کوٹ کر بحساب فی تولہ ۳ ماشہ نوشادر ملا کر محفوظ رکھیں، پرانے دمہ کے دورہ کی حالت میں اس پوڈر کو تھوڑا سا آگ پر ڈال کر مریض کو کپڑا اوڑ کر دھونی دلادیں دورہ فوراً رفع ہو کر مریض اچھا بھلا ہو جاوے گا۔

خارش اور جملہ امراض جلد

گندھک آملہ سار سات تولہ، روغن تل مقشر ۱۲ تولہ، روغن کو آگ پر گرم کریں، اور گندھک آملہ سار کا سفوف کر کے روغن میں شامل کرتے جاویں۔ لکڑی کے دستہ سے ہلاتے رہیں۔ گندھک آملہ سار روغن میں حل ہو جاوے گی اور روغن کا رنگ سرخ ہوگا، آگ سے اتار کر شیشی میں محفوظ رکھیں، اس روغن کو خارش اور جلد کے دانوں پر لگانا موثر بقدر ۵ قطرہ مناسب۔ بدرقہ سے خوردنی طور پر استعمال کرنا فساد خون اور اس کے متعلقہ امراض میں بہترین شفا بخش۔ بواسیر کے لیے بھی روغن موثر ہے، مقامی اثرات یعنی بیرونی استعمال کے لیے گندھک آملہ سار کی مقدار کو موجودہ وزن سے دوچند حل کرنا زیادہ مفید ہے۔

دردوں کو ختم کرنے والا لیپ

کافور ایک تولہ، ست اجوائن ۶ ماشہ، افیون ۲ ماشہ جملہ ادویات کو کھرل میں حل کریں، روغن تل ۱۰ تولہ، موم سفید ۲ تولہ کو آگ پر گرم کر کے آگ سے اتارلیں، جس وقت روغن اور موم سرد ہو کر منجمد ہونے لگے تو محلول اول کو اس میں ملادیں، اور شیشی مضبوط ڈاٹ والی میں محفوظ رکھیں، مقام درد پر اس کی مالش فوری موثر ہے۔

روغن مسکن اوجاع

برگ قنب ۲۰ تولہ، برگ جوز ماثل ۲۰ تولہ، ہر دو تازہ کو کوٹ کر گولیاں بنادیں روغن تل ۴۰ تولہ ایک آہنی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں، جب روغن خوب گرم ہو جاوے گولیاں یکے بعد دیگرے اس میں جلائیں۔ حتیٰ کہ تمام گولیاں جل جاویں، گولیوں کو جدا کر کے روغن مقطر کرلیں اور محفوظ رکھیں عصبی اور مقامی دردوں کے لیے نہایت ہی مجرب ہے۔ مقام ماؤف پر مالش کر کے روئی باندھیں۔

(بحوالہ حکماء کی زندگیوں کے طبی نچوڑ، صفحہ نمبر 243,242)

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

احساس باقی ہے

ندامت، گناہوں کا احساس یہی اصل چیز ہے۔ زندگی شب و روز اللہ کی نافرمانی میں گزرے۔ اللہ کی محبت سے دور گزرے، اللہ کو ناراض کرتے ہوئے گزرے، رزق بھی مشکوک کھایا۔ میری صبحیں مشکوک تھیں۔ میری شامیں مشکوک تھیں۔ میرا کاروبار مشکوک تھا۔ میری زندگی کے شب و روز مشکوک تھے۔ میری نظریں مشکوک تھیں۔ میرے بول مشکوک، میری چال ڈھال مشکوک، میرا انداز مشکوک اور میری ساری کیفیتیں مشکوک تھیں۔ اے اللہ میں تجھے کون سی نیکی دکھاؤں جس میں ساری مشکوک چیزیں ختم ہو جائیں۔ میرے پاس کوئی نیکی نہیں ہے بس تو کرم فرما ہی دے۔ کسی تنہائی کے لمحے میں، کسی کیفیت میں، کسی وقت میں اس کے اندر خوف آ گیا۔ یہ ڈر گیا یہ ہٹ گیا۔ یہ بچ گیا۔ بس اس کو تقویٰ کہتے ہیں اسی کو احساس ندامت کہتے ہیں۔ اسی کو اللہ کی طرف رجوع کہتے ہیں۔ اسی کو عنابت کہتے ہیں۔ اسی کو اللہ کا دوست کہتے ہیں۔ گناہ کے بعد جب احساس ختم ہو جائے۔ اس پہ روئے کتنے گناہ ایسے ہیں جس پہ میرا احساس ختم ہو گیا۔ کتنے گناہ ایسے ہیں جس میں میرے اندر احساس باقی ہے۔ اگر سو فیصد احساس باقی ہے۔ اللہ کا شکر ادا بھی کرے اور اس پہ محنت کرے کہ میں گناہوں سے بچ جاؤں۔ اور اگر سو فیصد احساس باقی نہیں ہے۔ تو بس سمجھ لے کہ میری ساری زندگی برباد ہو گئی۔ میری کشتی ڈوب گئی۔ اس میں سارے سوراخ ہی سوراخ ہیں ایک سوراخ تو بند کر سکتا ہوں مگر اس میں سوراخ ہی سوراخ ہیں وہ ڈوب جائے گی بچ نہیں سکتی۔

مومن کی زندگی میں پھر بھی مایوسی نہیں ہے۔ یاد رکھنا۔ پھر بھی مایوس نہ ہو۔ اللہ پاک فرماتے ہیں اے بندے تو نے اگر ساری زندگی سیاہ کر دی ہے، صبحیں بھی سیاہ کر دیں اور شامیں بھی سیاہ کر دیں۔ میرے بندے میرا چاند بھی سیاہ کر دے میرا سورج بھی سیاہ کر دے۔ میری زمین بھی سیاہ کر دے میرا آسمان بھی سیاہ کر دے۔ تو کر نہیں سکے گا۔ سارے عالم کو سیاہ کر دے گناہوں سے، تو کر نہیں سکے گا مگر ایک دفعہ کہہ دے اللہ معاف کر دے۔ میرے بندے معاف کر دوں گا۔ میرے بندے تو معافی مانگتے مانگتے تھک جائے گا۔ میں معاف کرتے کرتے نہیں تھکوں گا۔ تو گناہ کر پھر معافی مانگ، پھر گناہ کر پھر معافی مانگ، تو معافی مانگتے مانگتے تھک جائے گا، میں معاف کرتے ہوئے نہیں تھکوں گا، کیوں؟ میں کریم ہوں اور کریم کے پاس جو آتا ہے وہ خالی نہیں جاتا۔ ارے اللہ پاک اتنا فیض والا ہے۔ اتنی کریمی اور کرم والا ہے کہ مجرم بندھے ہاتھوں، رنگے ہاتھوں سامنے جائے اور کہہ دے معاف کر دے آئندہ نہیں کروں گا میرا اللہ معاف فرما دیتا ہے۔

میں گناہوں کو بھی بھلا دوں گا

ایک توبہ ہوتی ہے اور ایک استغفار ہوتا ہے۔ استغفار ہے کہ معاف کر دے اور توبہ ہے آئندہ نہیں کروں گا۔ اللہ پاک فرماتے ہیں کہ بس تو آ جا میرے دروازے پر، تجھے معاف کر دوں گا۔ ایسا معاف کر دوں گا کہ گناہ سارے کے سارے فرشتوں کو بھی بھلا دوں گا۔ کہیں قیامت کے دن فرشتے گواہ نہ بن جائیں اور عجیب بات بتاؤں فرمایا ایسا معاف کروں گا۔ جن جگہوں پر تو نے گناہ کئے ان جگہوں کو بھلا دوں گا۔ جو لوگ تجھ پر، گناہ پر گواہ تھے ان کو بھلا دوں گا۔ اور حتیٰ کہ تیرے جسم کے انگ انگ، تیرے جسم کا حصہ حصہ قیامت کے دن تیرے گناہوں کی گواہی دے گا۔ ان کو بھلا دوں گا۔ کراماً کاتبین، جو کندھوں پہ فرشتے بیٹھے ہیں ان کو بھلا دوں گا۔ اور نامہ اعمال سے تیرے گناہ مٹا دوں گا۔ اچھا میں تیرے ساتھ اور کریمی کرتا ہوں۔ تو میرا بندہ جو ہوا اور میں تیرا رب اور کریم جو ہوا۔ جب تو میرے دروازے پہ آئے گا۔ تو آ کے ندامت سے گناہوں کی معافی مانگے گا۔ میں گناہوں کو بھی بھلا دوں گا۔ بلکہ گناہوں کے برابر اتنی ہی نیکیاں دے دوں گا بلکہ اس سے بھی کہیں زیادہ نیکیاں دے دوں گا۔ مومن کے اندر احساس ہوتا ہے۔ یاد رکھو، سب سے بڑا دھوکہ دینے والا شیطان ہے۔ ہم نے اس کو دھوکہ دینا بھی سمجھا ہی نہیں ہے۔ مومن اگر شیطان سے ایک دفعہ ڈسا جاتا ہے تو شیطان سے پھر نہیں ڈسا جاتا، اس کو کہہ دیتا ہے۔ تیری منزلیں اور ہیں میری منزلیں اور ہیں۔ تیری راہیں اور ہیں، میری راہیں اور۔

ایمان کتنا قوی ہے؟

میرے دوستو! دنیا کی مصیبتیں اگر ختم نہ ہوئیں اور ایمان مل گیا، دنیا کی مشکلیں اگر ختم نہ ہوئیں اور ایمان مل گیا تو سودا سستا ہے۔ اگر دنیا کی ساری مصیبتیں ختم ہو گئیں، راحت، چین ساری آرزوئیں پوری ہو گئیں اور ایمان نہ ملا۔ یہ دنیا کا سب سے کمزور، سب سے غریب اور سب سے بے وقوف انسان ہے۔ جو اس دنیا سے ایمان کے بغیر جا رہا ہے۔

دولت، دنیا، روپ جوانی گھٹتے بڑھتے سائے

یہ دنیا ہے دو چار دنوں کی انت کوئی نہ پائے

محترم دوستو! آخر کار اس دنیا سے رخصت ہونا ہے۔ ایمان کے بارے میں سوچیں میرا ایمان روز کتنا بڑھ رہا؟ اللہ کے سامنے حاضری ہو گی۔ اللہ دنیا کے بارے میں آخرت کے بارے میں پوچھے گا۔ ایک ایک چیز کے بارے میں سوال ہو گا۔ اور مومن سوال کی زندگی کے ساتھ چلتا ہے۔ کافر کے اندر یہ سوال کی زندگی نہیں۔ مومن کو یہ احساس ہے کہ میں نے ایک ایک سوال کا جواب دینا ہے۔ میرے دوستو اپنے ایمان کو جانچیں، ہمارا ایمان کتنا طاقتور ہے؟ ایمان کتنا قوی ہے؟ اللہ کی ذات پہ کتنا یقین ہے؟ مخلوق کی کتنی نفی ہے؟ اللہ سے کتنا ہونے کا یقین ہے؟ اعمال پر کتنا یقین ہے؟ جو ذکر کر رہے، جو تسبیحات کر رہے، جو نماز پڑھ رہے، جو اللہ کی طرف رجوع کر رہے، اس پر کتنا یقین ہے؟ اور دنیا کا کتنا یقین ہے اور دنیا کے لئے کتنا رجوع ہوتا ہے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر منگل کو بعد نماز مغرب "مرکز روحانیت و امن" میں حکیم صاحب کا درس، مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

ماؤں کی غذا، بچے کے لیے شفاء

ام احسن

یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ ہر ماں کی صحت و تندرستی ہی معاشرے کے ہر فرد کی صحت کی بنیاد ہے اور یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ اگر ایک ماں صحت مند ہے تو سارا کنبہ صحت مند ہوگا، کیونکہ تندرست ماں نہ صرف ایک صحت مند بچہ پیدا کرتی ہے بلکہ ایک توانا اور خوشحال ماں سے سارا گھر بھی خوشیوں سے بھرا رہتا ہے، کیونکہ ماں ہی ایک ایسا فرد ہے جو ایک گھر کو جنت کا مقام دیتی ہے۔ ایک عورت، خاص کر حاملہ عورت کے لیے غذائیت بخش خوراک، نہ صرف اس کے اپنے لیے بلکہ اس کے ہونے والے بچے کی نشوونما کے لیے بھی ضروری ہے۔ اسی طرح جو عورت بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہو، اس کو چاہیے کہ وہ نہ صرف اپنی صحت کا خیال رکھے بلکہ اس بچے کی صحت کا بھی خیال رکھے جو صرف اسکے کے دودھ پر پل رہا ہے اور اپنی ساری غذائیت اپنی ماں کے جسم سے لیتا ہے۔ اچھی غذا سے مراد مہنگی اور مرغن غذا نہیں بلکہ اس سے مراد متوازن غذا ہے یعنی وہ غذائیں جو جسم کی ہر ضرورت کو پورا کریں۔ خوراک ہر وہ چیز ہے جسے ہم کھاتے ہیں اور غذائیت خوراک کے ان اجزاء کو کہتے ہیں جن سے ایک جسم کی صحیح نشوونما ہو سکتی ہے۔

متوازن اور اچھی غذائیں انسانی جسم کو مندرجہ ذیل بنیادی ضرورتیں فراہم کرتی ہیں۔

☆ طاقت اور قوت دیتی ہے۔ ☆ جسم کی نشوونما اور ٹوٹے پھوٹے خلیوں کی مرمت کرتی ہیں۔ ☆ جسم کو مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتی ہیں۔

جسم کی مندرجہ بالا ضروریات پوری کرنے کے لیے انسان کو پانی اور ہوا کے علاوہ درج ذیل اجزاء کی ضرورت ہے:

☆ نشاستہ والی غذائیں یا کاربوہائیڈریٹس ☆ چکنائی یا روغنیات ☆ لحمیات ☆ حیاتین ☆ معدنی نمکیات

ہم مندرجہ بالا یہ اجزاء مختلف غذاؤں کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے۔ کہ ہم غذائیں کس وجوہات کی بنا پر لیتے ہیں۔ ان مختلف خوراکوں کو ہم تین گروپوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

پہلا گروپ: طاقت اور قوت کے لیے:۔ اناج اور سبزیاں مثلاً آٹا، جوار، چاول، جو، باجرہ، چینی، گڑ، شکرقندی، کھجور، سبزیاں، حیواناتی اور نباتاتی محاصل مثلاً مکھن، بناسپتی گھی، زیتون کا تیل، مچھلی کا تیل وغیرہ۔

دوسرا گروپ: جسمانی نشوونما اور شکست و ریخت کی اصلاح کے لیے:۔ ☆ حیواناتی غذائیں مثلاً دودھ، انڈے، ہر طرح کا گوشت ☆ نباتاتی غذائیں مثلاً دالیں، مونگ پھلی، بادام، تل وغیرہ۔

تیسرا گروپ:۔ سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً سلاد، چقندر، گاجر، مولی، شلغم، گوبھی، پالک، ٹینڈے، کدو وغیرہ۔

یہاں ہم اس بات کی وضاحت کرتے چلیں کہ ہم ان ماؤں کی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں جو افلاس کا شکار ہیں اور وہ غذائیت سے بھرپور خوراک جو کہ ایک حاملہ یا پیدائش کے بعد عورت کو ملنی چاہئے، نہیں حاصل کر سکتیں کیونکہ یہ غذائیں بہت مہنگی ہوتی ہیں اور ہمارے ملک کی غریب خواتین انہیں خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتیں۔ ایسی ہی ماؤں کے لیے جو کہ تنگ دستی کا شکار ہیں متوازن خوراک تجویز کرنے سے پہلے ہمیں تین باتوں کو مدنظر رکھنا چاہئے۔

☆ گھر کی یا خاندان کی مالی حالت۔ ☆ حاملہ کی یا پیدائش کے بعد ماں کی ضروریات ☆ کیا چیز میسر آسکتی ہے؟

ایسی صورت حال میں خوراک تقسیم کرتے وقت اہمیت خاندان کے اس فرد کو دینی چاہئے جو اس کا سب سے زیادہ حق دار ہے۔ مشرقی معاشرے میں باپ کو سب سے زیادہ حصہ ملتا ہے اور جو بچ رہتا ہے وہ کنبے کے باقی افراد مل کر کھاتے ہیں۔ اگر ہم حاملہ کی ضرورت کو مدنظر رکھیں تو اس کو ایک انڈا ضرور ملنا چاہیے (اگر وہ لوگ مرغیاں پالتے ہیں) اور اس کے شوہر کو چاہئے کہ وہ اپنی ضرورت انڈے کی بجائے اس کے متبادل یعنی نشاستہ دار خوراک اور چینی سے پوری کرے۔ حاملہ عورتوں کو حیاتین سب سے زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ مگر چونکہ بہت مہنگے ہوتے ہیں اس لیے مائیں اس کے متبادل یعنی اناج، دالیں اور مختلف قسم کی پھلوں سے اپنی جسمانی ضروریات پوری کر سکتی ہیں۔ لسی بھی غذائیت سے بھرپور ایک مشروب ہے۔ جس میں چکنائی کے سوا تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مولی، گاجر، لسی، دال روٹی اور ساگ ایک حاملہ خاتون کے لیے بہت مفید غذائیں ہیں بشرطیکہ یہ تمام اشیاء اتنی مقدار میں کھائی جائیں جس سے ہمارے جسم کی تمام ضروریات پوری ہوں یا جسم کو وہ تمام حرارے ملیں، جس کی اس کو ضرورت ہے۔ ہرے پتوں والی اور تازہ سبزیاں کھانے سے ایک ماں نہ صرف اپنے جسم میں خون کی کمی دور کر سکتی ہے بلکہ اپنی نظر کو بھی فائدہ پہنچا سکتی ہے۔ اگر ہمارے ملک کی غریب ماؤں کو دال، روٹی، لسی، ساگ، سبز اور تازہ سبزیاں مہیا ہیں تو ہم یقین سے کہہ سکتے ہیں کہ اس کو متوازن غذا مل رہی ہے۔

ان لوگوں کو جن کی تنخواہ کم ہوتی ہے۔ چاہیے کہ وہ گھر میں سبزیاں اگائیں۔ مرغیاں پال کر اور سبزیاں اگا کر گھریلو خوراک کی ضروریات بہت حد تک پوری کی جا سکتی ہیں۔ اسی طرح دیہات کے گندے جوہڑوں میں مچھلیاں پالی جا سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ مچھلیاں ان میں چھوڑ دی جائیں۔ اس سے نہ صرف گندے پانی کے جوہڑ صاف ستھرے تالاب میں تبدیل ہو جائیں گے بلکہ مچھلیوں کی افزائش بھی کچھ حد تک ہو سکے گی اور اس علاقے کو حیواناتی خوراک مہیا ہو سکے گی۔ مرغیاں پالنا، سبزیاں اگانا اور مچھلیوں کی افزائش بہت ہی مفید مشغلے ہیں جس سے ماؤں اور بچوں کو مکمل خوراک حاصل ہو سکتی ہے۔ جو عورت بچے کو جنم دے چکی ہو اس کے لیے بھی متوازن غذا بہت ضروری ہے، کیونکہ اس نے اپنے بچے کو دودھ پلانا ہوتا ہے، اس کے لیے عام آدمی کے مقابلے میں روزانہ سات سو حرارے زیادہ لینے ضروری ہیں۔ ایک ماں کو چاہئے کہ وہ بچے کو اپنا دودھ پلائے، کیونکہ یہ ہر طرح سے بچے کے لیے بھی فائدہ مند ہے اور ماں کے لیے بھی۔ ماں کا دودھ پینے سے بچہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ پہلے چھ مہینے ماں کا دودھ ہی بچے کی ہر ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔ چھ مہینے کے بعد ماں کو چاہئے کہ وہ بچے کو اپنے دودھ کے علاوہ اور بھی غذائیت (بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

قوت حافظہ

(طارق محمود مغل)

کیسے بگڑتی ہے؟ کیسے سنورتی ہے؟

کیا آپ کمزور یاداشت کی وجہ سے پریشان ہیں؟ کیا ایسا کبھی ہوا کہ آپ کمرے میں گئے لیکن یہ بھول گئے وہاں کیوں گئے تھے یا کوئی بات آپ کی زبان پر ہے مگر یاد نہیں آرہی؟.........ان کیفیتوں سے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔

آپ گراں قدر یاداشت کے مالک ہیں اور آپ کا دماغ ایک مربع انچ میں دس کروڑ سات لاکھ نو سو پندرہ اطلاعات جمع کر سکتا ہے۔ یہ بات بڑے سے بڑے کمپیوٹر کے بس میں بھی نہیں۔ حیرت کی بات یہ نہیں کہ آپ مختلف باتیں بھول جاتے ہیں بلکہ یہ ہے کہ اتنی ساری باتیں یاد کس طرح رہتی ہیں۔

محققین کے مطابق یاداشت دو قسم کی ہے ایک عارضی اور دوسری مستقل یاداشت......عارضی یاداشت پر نفسیاتی اثر بہت نمایاں ہوتا ہے۔ مثلاً عام حالات میں ایک فون نمبر پڑھ کر اسے ڈائل کرنے تک یاد رکھ لیتے ہیں، مگر جب کوئی پریشانی ہو تو ایک سے زیادہ مرتبہ دیکھنے کی ضرورت پیش آجاتی ہے۔ آپ ایک جملہ پڑھتے ہیں اور الفاظ اس وقت تک یاد رہتے ہیں جب تک جملے کا مفہوم کچھ سمجھ میں نہیں آجاتا۔ پھر آپ الفاظ بھول جاتے ہیں اور مفہوم ذہن میں رہتا ہے۔ یہ سب کچھ عارضی یاداشت کا نتیجہ ہے۔ مستقل یاداشت یوں ہے۔ دماغ ٹیلیفون ایکسچینج کی طرح ہر کام مناسب نمبر پر ملا دیتا ہے۔ اگر آنے والا پیغام بہت اہم ہو تو خود بخود وہ پیغام مستقل یاداشت میں چلا جاتا ہے اور اگر زیادہ اہم نہ ہو تو عارضی یاداشت میں جمع رہتا ہے۔ مستقل یاداشت دماغ میں ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ یہ تو ممکن ہے آپ کسی موقع پر کوئی بات یاد کرنے میں دشواری محسوس کریں لیکن وہ دماغ میں موجود ہوتی ہے۔ یاداشت کے لیے ترتیب بڑی اہمیت رکھتی ہے کیونکہ بے ترتیب اور بکھرا ہوا ذہن درست طور پر کام کرنے سے معذور ہوتا ہے۔ آپ کسی آدمی کو بس سٹاپ پر کھڑا دیکھیں تو شاید نہ پہچان سکیں لیکن وہی شخص ایک مخصوص دکان کے کاؤنٹر پر ملے تو یقیناً اسے فوراً پہچان لیں گے۔ وجہ یہ ہے کہ آپ کا ذہن اس شخص کو دکان کے مالک کی حیثیت سے جانتا ہے۔ اس سلسلے میں چند مثالیں بڑی دلچسپ ہیں۔ ویت نام کا ایک بچہ بچپن کے چند سال وطن میں گزار کر اپنے ماں باپ سے دور امریکہ میں رہنے لگا وہاں کئی برس بیت گئے اور اس عرصے سے اسے کوئی ویت نامی نہ ملا تو وہ اپنی مادری زبان بھول گیا۔ مگر جب واپس ویت نام گیا تو صرف چند ہفتوں میں روانی سے ویت نامی زبان بولنے لگا، کیونکہ یہ اس کی مستقل یاداشت میں محفوظ تھی جو کبھی ضائع نہیں ہوتی۔

ماہرین نفسیات کی تحقیق کے مطابق مادری زبان بارہ سال تک بالکل نہ بولی جائے تب بھی یاد رہتی ہے اور معمولی مشق کے بعد روانی سے بولی جاسکتی ہے۔ ایک ماہر نفسیات نے کسی معمار کا علاج کیا ہپناٹزم کے زیر اثر ایک ایسی دیوار کا نمونہ بنایا جو معمار نے بارہ سال پہلے تعمیر کی تھی۔ بظاہر وہ ڈیزائن بھول چکا تھا لیکن حقیقت میں یہ اس کے ذہن میں موجود تھا۔

کینیڈا کے نیورو سرجن ڈاکٹر ولڈر نے انسانی دماغ میں کچھ حصے متعین کیئے ہیں جن کا تعلق یاداشت سے ہے۔ ایک تجربے میں انہوں نے چھوٹا سا سوراخ کر کے اس میں دو تار مناسب مقامات پر جوڑ دیے اور کم وولٹیج کی بیٹری سے برقی جھٹکے دیے۔ مریض برسوں پرانی بھولی بسری باتیں ایک بار پھر سننے لگا۔ ایک عورت نے اس تجربے کے دوران ایک ایسا گانا سنا جو اس نے بچپن میں ہالینڈ کے گھر میں سنا تھا۔ موجودہ تحقیقات کے مطابق دماغ میں ایک ایک یاد کئی کئی مقامات پر محفوظ ہوتی ہے اور آدھا دماغ نکال دینے سے بھی یاداشت پر قطعاً کوئی اثر نہیں پڑتا۔ کچھ لوگوں کی قوت حافظہ بہت تیز ہوتی ہے ایسے لوگ کسی چیز پر ایک نظر ڈال کر اس کی باریک سے باریک تفصیل بتا سکتے ہیں مگر ان کی تعداد خاصی کم ہے۔ ایک سکول ٹیچر کی یاداشت اتنی اچھی تھی کہ وہ کسی نظم کا ایک صفحہ پڑھ لیتی تو اسے یاد ہو جاتا تھا۔ اگر نظم کسی ایسی زبان میں ہوتی جو اسے نہیں آتی تھی تب بھی وہ شروع تا آخر نظم حرف بہ حرف سنا سکتی تھی۔ اپنی طالب علمی کے زمانے میں اس نے پوری پوری کتابیں حفظ کر لی تھیں۔

بڑھاپے میں اکثر یاداشت کمزور ہو جانے سے پریشانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ ۳۵ سال کی عمر کے بعد دماغ کے ہر روز تقریباً ایک لاکھ نیوران ضائع ہو جاتے ہیں اور ان کی کمی پوری نہیں ہوتی۔ لہٰذا دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ لیکن جدید تحقیق کہتی ہے۔ کہ بڑھاپے میں خون کی نالیاں سخت اور دل کے (بقیہ صفحہ نمبر 14 پر)

خواتین اور مردوں

کے لیے مفید ورزشیں

ہدایات: کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے ان باتوں کا خیال رکھئے۔ (۱۔) اگر آپ کی عمر ۲۵ سال یا اس سے زیادہ ہے۔ تو کسی ماہر معالج سے اپنا طبی معائنہ کرالیں۔

(۲۔) دل کے مریض اپنے معالج سے مشورہ کر لیں۔

(۳۔) ورزش کے اوقات کار آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

(۴۔) باقاعدہ ورزشیں شروع کرنے سے پہلے اپنے جسم کو گرمالیں۔ یعنی اگر صبح کے وقت ورزش شروع کرنے لگیں تو آنکھ کھلتے ہی اپنے جسم کو بستر پر پھیلا لیں۔ ٹانگیں اوپر اٹھائیں اور خیالی طور پر سائیکل چلائیں۔ (۵۔) ورزش کے دوران اگر جسم میں کھچاؤ محسوس ہو یا سانس پھول جائے تو ورزش بند کر دیں۔ آج کل مرد اور خواتین موٹاپے سے عاجز آئے ہوئے ہیں اور اس سے نجات حاصل کرنے کے لیے قیمتی دواؤں اور سلمنگ کلینکوں کا رخ کرتے ہیں۔ اکثر مستورات ڈائٹنگ کا سہارا لیتی ہیں جس سے جسم دبلا ہو جاتا ہے۔ مگر کئی دوسرے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔ آسان ورزشوں سے کولہے، پیٹ اور رانوں کی چربی گھل جاتی ہے اور جسم سمارٹ اور خوبصورت نظر آنے لگتا ہے۔ یہ آسان ورزشیں آپ گھر میں ہی کر سکتے ہیں۔

مردوں کے لیے ورزشیں

(1) سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پاؤں کھلے رکھیں۔ بازو سر سے اوپر اٹھائیں اور آہستہ آہستہ جھک کر زمین کو چھونے کی کوشش کریں اور پھر اٹھ کر پیچھے کی طرف جھکیں۔

(۲) پشت کے بل لیٹ جایئے۔ دونوں پاؤں کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ رکھیں۔ بازو پہلوؤں کے برابر ہوں۔ اسی حالت میں اُٹھ کر سیدھے بیٹھ جائیں مگر ٹانگیں آگے کو سیدھی پھیلی رہیں اور پاؤں زمین پر جمے رہیں۔

(۳) منہ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ہتھیلیوں کو رانوں کے نیچے رکھیں پھر آہستہ آہستہ سر، کندھے اور دونوں ٹانگیں اٹھائیں، ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں اور دونوں رانیں ہتھیلیوں سے جدا ہوں۔ (۴) منہ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کو کندھوں کے نیچے رکھیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

روح، رحمت اور پل صراط کا عبور...... اہم مسائل کا حل

تین قسم کے لوگ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہیں

(حدیث ابوامامہؓ) جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

﴿ثَلاثَةٌ كُلُّهُمْ ضَامِنٌ عَلَى اللهِ اِنْ عَاشَ رُزِقَ وَكُفِيَ وَاِنْ مَاتَ اَدْخَلَهُ اللهُ الْجَنَّةَ مَنْ دَخَلَ بَيْتَهُ فَسَلَّمَ فَهُوَ ضَامِنٌ عَلَى اللهِ، وَمَنْ خَرَجَ اِلَى الْمَسْجِدِ فَهُوَ ضَامِنٌ عَلَى اللهِ وَمَنْ خَرَجَ فِي سَبِيْلِ اللهِ فَهُوَ ضَامِنٌ عَلَى اللهِ﴾

(ترجمہ) تین قسم کے لوگ وہ ہیں جن کی ذمہ داری اللہ تعالیٰ خود اٹھاتا ہے اگر وہ زندہ رہیں تو ان کو رزق دیا جاتا ہے اور محتاجی سے بچایا جاتا ہے اور اگر مر جائیں تو اللہ تعالیٰ ان کو جنت میں داخل کر دیتا ہے۔ (۱) جو شخص اپنے گھر میں داخل ہو اور (ان کو) سلام کہے وہ بھی اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔ (۲) وہ شخص جو مسجد کی طرف جائے وہ بھی اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔ (۳) اور جو شخص اللہ کے راستہ میں نکلے (خواہ وہ جہاد ہو یا کوئی اور دین کا کام جیسے طلب علم وغیرہ) وہ بھی اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔

اندھیرے میں مسجد کی طرف جانے کا ثواب

(حدیث بریدہؓ) جناب نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

﴿بَشِّرِ الْمَشَّائِينَ فِي الظُّلَمِ اِلَى الْمَسَاجِدِ بِالنُّورِ التَّامِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (ابوداؤد، ترمذی)

(ترجمہ) اندھیری راتوں میں مسجد کی طرف چل کر جانے والوں کو قیامت کے دن کیلئے کامل نور کی خوشخبری سنا دو۔

مسجد کو آباد کرنیوالے اور اس میں خیر کے لیے بیٹھنے والے کا ثواب

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں (اِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللهِ مَنْ اٰمَنَ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ) (سورۃ التوبہ/۱۸)

اللہ تعالیٰ مزید ارشاد فرماتے ہے (فِيْ بُيُوْتٍ اَذِنَ اللهُ اَنْ تُرْفَعَ وَ يُذْكَرَ فِيْهَا اسْمُهٗ يُسَبِّحُ لَهٗ فِيْهَا بِالْغُدُوِّ وَالْاٰصَالِ رِجَالٌ لَّا تُلْهِيْهِمْ تِجَارَةٌ وَّلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللهِ وَاِقَامِ الصَّلٰوةِ وَاِيْتَآءِ الزَّكٰوةِ يَخَافُوْنَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيْهِ الْقُلُوْبُ وَالْاَبْصَارُ لِيَجْزِيَهُمُ اللهُ اَحْسَنَ مَاعَمِلُوْا وَيَزِيْدَهُمْ مِّنْ فَضْلِهٖ وَاللهُ يَرْزُقُ مَنْ يَّشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ (سورۃ النور /۳۶، ۳۷، ۳۸)

(ترجمہ) وہ ایسے گھروں (یعنی مسجدوں) میں ہیں جن کی نسبت اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے کہ ان کا ادب کیا جائے اور ان میں اللہ کا نام لیا جائے، ان میں سے ایسے لوگ صبح و شام اللہ کی پاکی بیان کرتے ہیں جن کو اللہ کی یاد سے اور نماز پڑھنے سے اور زکوٰۃ دینے سے نہ خرید و فروخت غفلت میں ڈال سکتی ہے اور نہ وہ ایسے دن سے ڈرتے رہتے ہیں جس میں بہت سے دل اور بہت سی آنکھیں الٹ جائیں گی، انجام یہ ہوگا کہ اللہ تعالیٰ ان کو ان کے اعمال کا بہت ہی اچھا بدلہ دے گا اور ان کو اپنے فضل سے اور بھی زیادہ دے گا، اور اللہ تعالیٰ جس کو چاہے بے شمار دیتا ہے۔

ہر متقی کا گھر مسجد ہے

(حدیث ابوالدرداءؓ) جناب نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:-

﴿اَلْمَسْجِدُ بَيْتُ كُلِّ تَقِيٍّ وَ تَكَفَّلَ اللهُ لِمَنْ كَانَ الْمَسْجِدُ بَيْتَهُ بِالرَّوْحِ وَالرَّحْمَةِ وَالْجَوَازِ عَلَى الصِّرَاطِ اِلَى رِضْوَانِ اللهِ اِلَى الْجَنَّةِ﴾ (طبرانی، بزار)

(ترجمہ) مسجد ہر متقی کا گھر ہے، وہ شخص جس کا گھر مسجد ہو (یعنی اکثر مسجد میں رہ کر عبادت کرتا ہو) اللہ تعالیٰ اس کی ذمہ داری اٹھا لیتے ہیں روح، رحمت اور پل صراط عبور کرنے کے ساتھ اللہ کی خوشنودی کی جگہ جنت تک۔

بامقصد آدمی کبھی محروم نہیں ہوتا

مولانا وحیدالدین خاں

ضلع حسن (کرناٹک) میں ایک گاؤں ہے جس کا نام تھپر گھنہ ہے یہاں ایک شخص لچھ نا ٹک نامی تھا جو ایک جھونپڑے میں رہتا تھا، اور چوکیداری کا کام کرتا تھا۔ اس کے چار بچے تھے۔ اس نے طے کیا کہ وہ اپنی تین لڑکیوں کو دیوی چمنڈ یشوری پر بھینٹ چڑھا دے۔ ۲۳ اپریل ۱۹۸۸ کو وہ دیوی کی مورت لیکر آیا۔ اس کی پوجا کی اور اس کے بعد اپنی تین لڑکیوں (ڈیڑھ سال، تین سال، تیرہ سال) کو درانتی سے ذبح کیا۔ اس کے لڑکے راج کمار (۸ سال) نے مزاحمت کرنی چاہی تو اس پر بھی حملہ کر دیا جس کے نتیجہ میں اس کا دایاں ہاتھ کٹ گیا۔ اس مجنونانہ حرکت کے بعد وہ بھاگ کر باہر چلا گیا۔ چار دن بعد اس کی لاش آم کے ایک درخت سے لٹکی ہوئی پائی گئی۔ مذکورہ خبطی کی بیوی للی تھما (۳۵ سال) کو چیف منسٹر فنڈ سے ۵ ہزار روپیہ دیا گیا ہے۔ انڈین ریڈ کراس سوسائٹی نے اس کو ایک ہزار روپیہ دیا ہے۔ اب وہ اپنے لڑکے کے مستقبل کے بارے میں منصوبہ بنا رہی ہے۔ اس کا خیال ہے کہ اس کے بچے کو تعلیم حاصل کرنا چاہیے۔ وہ اس کے لیے تیار ہے کہ بیٹے کو تعلیم کے لیے اگر اس کو ساری زندگی کام کرنا پڑے تو وہ ساری زندگی اس کے لیے کام کرے گی۔ اس کو بیوہ کی حیثیت سے ۵۰ روپیہ ماہوار پنشن ملنے کی امید ہے۔ تقریباً اتنی ہی ماہانہ رقم اس کے بیٹے کو معذوری کے وظیفہ کے طور پر ملے گی۔ راج کمار جس کے دائیں ہاتھ کی پانچوں انگلیاں کٹ چکی ہیں، اب اپنے بائیں ہاتھ سے لکھنا سیکھ رہا ہے (ٹائم آف انڈیا ۲۸ اپریل ۱۹۸۸)

للی تھما کا سب کچھ لٹ چکا تھا۔ اب بظاہر یہ ہونا چاہیے تھا کہ وہ بھی خودکشی کر لے۔ یا اپنے بیٹے کو لیکر رونے اور ماتم کرنے میں مشغول ہو جائے۔ مگر اس نے ایسا نہیں کیا۔ اس نے سب کچھ بھلا کر مثبت عمل کا منصوبہ بنایا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ اپنے معذور بیٹے کے مستقبل کی تعمیر کی صورت میں اس نے اپنے لیے ایک مقصد پالیا۔

بامقصد آدمی کبھی محروم نہیں ہوتا، اس دنیا میں محروم وہ ہے جو مقصد سے محروم ہو جائے۔

ایسا جن جس کو چار زبانوں پر عبور ہے اور بچوں کو پڑھاتا ہے

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

چند سال پہلے کی بات ہے کہ میں اور میرے ایک ساتھی پرائمری سکول میں اکٹھے سروس کرتے تھے آپس میں بہت گہرے تعلقات تھے ایک دوسرے کے گھر تک آنا جانا تھا۔ ہمارا علاقہ پہاڑی ہے اور زیادہ پیدل ہی سفر کیا جاتا ہے۔ ایک دن اسکول سے چھٹی کرنے کے بعد واپس آرہے تھے کہ ایک جگہ بیٹھ کر آرام کرنے لگے۔ کہ اچانک میرے ساتھی کی زبان بند ہوگئی۔ وہ بول نہیں سکتا تھا اس کی آنکھوں سے آنسو جاری تھے۔ راستے میں ایک بزرگ کی قبر تھی۔ ہم قبر پر مٹھائی لیکر حاضر ہوئے اور وہاں پر دعا خیر کی اس طرح میرے ساتھی کی زبان کھلی اس نے رب کا شکر یہ ادا کیا۔ اس کے بعد میرے ساتھی کو روپے ملنے شروع ہوگئے کبھی پچاس روپے، کبھی سو روپے، کبھی پانچ سو روپے۔ ایک دن ہم سکول میں تدریسی فرائض انجام دے رہے تھے کہ میرے ساتھی کو اچانک دورے پڑنے شروع ہوگئے اس کو ایک چارپائی پر لٹایا گیا ہمارے سوال کرنے پر اس کے اندر سے ایک جن بولنا شروع ہوگیا۔

سوال:۔ آپ کون ہیں؟

جواب:۔ میں ایک جن ہوں یہ عجیب الفطرت شخص دیکھا تھا اس لیے میں اس کے ساتھ آیا ہوں۔

سوال: آپ اس شخص کو چھوڑ دیں۔

جواب: اگر یہ ٹھیک رہا تو میں اس کو ہر طرح سے فائدہ پہنچاؤں گا ورنہ اس کو تکلیف دوں گا۔

سوال: آپ کی رہائش کس جگہ پر ہے؟

جواب: میرا نام قاری عبدالحکیم ہے میں گولڑہ شریف میں رہتا ہوں وہاں جن بچوں کی تدریس کرتا ہوں مجھے چار زبانوں پر عبور حاصل ہے۔ اردو، انگریزی، عربی، فارسی

اس کے بعد میرے ساتھی کو کبھی کبھار دورے پڑتے۔ جن نے ہمیں پابند کر دیا کہ ادارہ میں ظہر کی نماز کا باجماعت پابندی سے اہتمام کیا جائے۔ کبھی کبھار میں بھی آکر نماز پڑھا لیا کروں گا۔ چنانچہ ہم نے نماز کا باقاعدگی سے اہتمام کیا۔ کبھی کبھی وہ جن بھی ہمیں نماز پڑھاتا تھا۔ ایک دن جن نے ہمیں دعوت دی کہ آپ گولڑہ شریف آئیں۔ میں اور میرے ساتھی نے گولڑہ شریف جانے کا پروگرام بنایا۔ یہاں سے بذریعہ بس راولپنڈی گئے۔ راجہ بازار سے گولڑہ شریف کی گاڑی پر بیٹھے تو میرے ساتھی کو دورہ پڑ گیا۔ دوپہر گیارہ بجے گولڑہ شریف پہنچے۔ قوالی شروع تھی ہم بھی قوالی کی محفل میں بیٹھ گئے۔ میرا ساتھی لگا تار قوالوں پر روپے برسا رہا تھا جب قوالی کی محفل ختم ہوئی کھانے کا وقت تھا۔ باقی لوگوں نے نیچے بیٹھ کر کھانا کھایا ایک بزرگ ہمارے پاس آئے انہوں نے بڑی عزت سے ہمیں ایک چارپائی پر بٹھایا وہاں ہی کھانا لا کر دیا اور بڑی عزت سے ہمیں رخصت کیا۔ چند دن بعد جب میرے ساتھی کو پھر تکلیف ہوئی تو اس جن نے کہا کہ جس بزرگ نے آپ کو کھانا کھلایا تھا وہ میں ہی تھا۔ ایک دن میں اپنے ساتھی کے گھر پر تھا رات کو کھانا کھانے کے بعد میرے ساتھی نے کہا کہ میں آج اس جن کے ساتھ مقابلہ کروں گا۔ میں نے اسے منع کیا کہ یہ تمہارے بس میں نہیں لیکن وہ نہ مانا۔ ایک چھڑی لیکر گھر کے ساتھ ایک قبرستان پر چلا گیا تقریباً 20 منٹ بعد واپس آیا اس کے منہ اور ناک سے خون بہہ رہا تھا اس کے بعد وہ جن میرے ساتھی کو چھوڑ کر چلا گیا۔

(ملک محمد عارف اعوان)

خاص لوگوں کی ملاقات

بِسْمِ اللّٰهِ مَا شَآءَ اللّٰهُ لَا یَسُوْقُ الْخَیْرَ اِلَّا اللّٰهُ ، مَاکَانَ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللّٰهِ. بِسْمِ اللّٰهِ مَاشَآءَ اللّٰهُ لَا یَصْرِفُ السُّوْءَ اِلَّا اللّٰهُ مَا شَآءَ اللّٰهُ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّابِاللّٰهِ

(ترجمہ:۔ اللہ کے نام سے جو اللہ چاہے خیر اللہ ہی عطا فرماتا ہے۔ جو نعمت بھی ہو سب اللہ کی طرف سے ہے۔ اللہ کے نام سے جو اللہ چاہے تکلیف کوئی نہیں ٹال سکتا۔ سوائے اللہ کے۔ اللہ چاہے کوئی قدرت اور طاقت نہیں مگر اللہ تعالیٰ کی طرف سے۔ (کنزالعمال)

(حضرت خضرؑ اور حضرت الیاسؑ دونوں ہر سال حج کے موسم میں ملاقات کرتے ہیں اور ان کلمات پر علیحدہ ہوتے ہیں۔)

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں۔ کہ جو شخص ان مذکورہ کلمات کو تین مرتبہ صبح اور شام پڑھ لیا کرے۔ اللہ تعالیٰ اس کو غرق ہونے سے، جل جانے سے، چوری ہونے سے، شیطان سے، بادشاہ کے ظلم سے، سانپ اور بچھو سے محفوظ رکھے گا۔ (مرسلہ: ماسٹر محمد ایوب۔ لتھڑا تونسہ/ڈیرہ غازی خان)

حضرت علی رضی اللہ عنہ کی انوکھی تجارت

(ابولبیب شاذلی)

اللہ کے لیے ایک درہم خرچ کر، خدا کے خزانے سے دس درہم لے۔

حضرت عبیداللہ بن محمد بن عائشہؒ کہتے ہیں کہ ایک سائل امیر المومنین حضرت علیؓ کے پاس آکر کھڑا ہوا حضرت علیؓ نے حضرت حسنؓ یا حضرت حسینؓ سے فرمایا کہ اپنی والدہ کے پاس جاؤ اور ان سے کہو میں نے آپ کے پاس چھ درہم رکھوائے تھے ان میں سے ایک درہم دے دو۔ انہوں نے واپس آکر کہا امی جان کہہ رہی ہیں وہ چھ درہم تو آپ نے آٹے کے لیے رکھوائے تھے، حضرت علیؓ نے کہا کسی بھی بندے کا ایمان اسوقت تک سچا نہیں ثابت ہوسکتا۔ جب تک کہ اس کو جو چیز اس کے پاس ہے اس سے زیادہ اعتماد اس چیز پر نہ ہو جائے جو اللہ کے خزانوں میں ہے۔ اپنی والدہ سے کہو کہ چھ درہم بھیج دیں چنانچہ انہوں نے چھ درہم حضرت علیؓ کو بھجوا دیئے جو حضرت علیؓ نے اس سائل کو دے دیئے۔

راوی کہتا ہیں حضرت علیؓ نے اپنی نشست بھی نہیں بدلی تھی کہ اتنے میں ایک آدمی ان کے پاس سے ایک اونٹ لئے گذرا جسے وہ بیچنا چاہتا تھا۔ حضرت علیؓ نے کہا یہ اونٹ کتنے میں دو گے؟ اس نے کہا ایک سو چالیس درہم میں حضرت علیؓ نے کہا اسے یہاں باندھ دو البتہ اسکی قیمت کچھ عرصے کے بعد دیں گے۔ وہ آدمی اونٹ وہاں باندھ کر چلا گیا۔ تھوڑی دیر میں ایک آدمی آیا اور اس نے کہا یہ اونٹ کس کا ہے؟ حضرت علیؓ نے کہا میرا۔ اس آدمی نے کہا کہ کیا آپ اسے بیچیں گے؟ حضرت علیؓ نے کہا دوسو درہم میں، اس نے کہا میں اس قیمت میں یہ اونٹ خرید لیا اور حضرت علیؓ کو دوسو درہم دے کر وہ اونٹ لے گیا۔ حضرت علیؓ نے جس آدمی سے اونٹ خریدا تھا اسے ایک سو چالیس درہم دیئے اور باقی ساٹھ درہم لا کر حضرت فاطمہؓ کو دے دیئے انہوں نے پوچھا یہ کیا ہے؟ حضرت علیؓ نے کہا وہ ہے جس اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ﷺ کی زبانی ہم سے وعدہ کیا ہے۔ **مَنْ جَآءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهٗ عَشْرُ اَمْثَالِهَا** ۔ ترجمہ:۔ جو شخص نیک کام کرے گا اس کو اس کے دس حصے ملیں گے۔ (سورۃ انعام)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقت ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

والد کے قتل کے بعد جسمانی عوارض

ک۔ ع بی بی! سعید آباد سے لکھتی ہیں۔ میرے والد کو پانچ چھ سال پہلے قتل کر دیا گیا تھا۔ اور پھر قاتل بری ہو گئے۔ اس وقت میں سترہ سال کی تھی۔ صدمے اور خوف کی وجہ سے میرے ماہانہ ایام بند ہو گئے۔ چار پانچ ماہ بعد علاج کرایا تو پتہ چلا صدمے کی وجہ سے خون جل گیا ہے۔ اب علاج کے بعد کچھ بہتر ہے مگر نہ ہونے کے برابر۔ بی اے میں پڑھ رہی ہوں وزن بڑھتا جا رہا ہے۔ کام کاج کر نہیں سکتی۔ میرے دانت بھی خراب ہو رہے ہیں۔ اس کیلئے بتایئے۔

☆ک بی بی! اس طرح کے حالات میں عام طور پر مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جب پاکستان بنا تھا اس وقت عورتوں کو یہی شکایت ہوتی تھی کہ اوائل عمر میں ایام بند ہو جاتے تھے۔ صدمے اور خوف سے ایسا ہو جاتا ہے۔ بہرحال آپ ایک پیالی ابلتے پانی میں ایک لیموں کا رس اور ایک چمچ شہد ڈال کر صبح نہار منہ پی لیجئے۔ ہمدرد دواخانہ سے ریونہ ٹوتھ پیسٹ خرید کر استعمال کیجئے، دانت صحیح ہو جائیں گے۔ نماز عشاء کے وتروں کی پہلی رکعت میں سورۃ نصر پڑھئے۔ دوسری رکعت میں سورۃ لہب اور تیسری میں سورۃ اخلاص پڑھنے سے تمام عمر دانت صحیح رہتے ہیں۔ پابندی سے نماز پڑھئے اور وتر میں یہی تینوں سورتیں پڑھئے۔ کبھی کبھی سرسوں کے خالص تیل میں تھوڑا سا نمک لگا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر اچھی طرح منجن کی طرح ملئے، دانت صاف ہو جائیں گے۔

قرآنی آیات سے دل کی بیماریوں سے شفاء

☆ٹھٹھہ سے زینب کا خط آیا ہے۔ کام کاج کرنے سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ علاج نہیں کرا سکتے کیونکہ جہاں رہتی ہیں وہاں کوئی طبی سہولت نہیں۔ ان سے مجھے اتنا کہنا ہے کہ پریشان نہ ہوں۔ پچھلے دنوں مجھے دو تین لوگوں نے بتایا کہ انہوں نے کلام الٰہی سے شفا پائی ہے۔ سورہ الحجر کی ۹۷ سے ۹۹ تک کی آیات دل اور دمے کے مریضوں کیلئے بے حد شفا بخش ثابت ہوئی ہیں۔ اول، آخر درود ابراہیمی اور تین بار یہ آیات پڑھ کر دم کی جاتی ہیں۔ صبح شام پڑھئے۔ ان آیات سے لوگوں کو فائدہ ہوا ہے۔ آملے یا سیب کا مربہ روزانہ تھوڑا تھوڑا کھانے سے دل کو تقویت ملے گی۔ گلاب کے پھول بھی بے حد مفید ہیں۔ ایک گلاب کا پھول لیں اس کا سبز حصہ اور پنکھڑیاں دونوں پیس کر پانی میں ملایئے اور تھوڑی سی چینی یا مصری ملا کر روز پی لیا کیجئے، آرام آ جائے گا۔

ازدواجی تعلقات قائم نہیں ہو سکے

☆ ایک بہن کا تفصیلی خط آیا ہے۔ شادی کو تین سال ہو گئے مگر وہ انجانے خوف میں مبتلا ہیں۔ ازدواجی تعلقات قائم نہیں کر سکیں۔ شوہر بھی پریشان ہیں۔ ان کیلئے میں نے کئی ڈاکٹروں سے مشورہ کیا ہے۔

چند ادویہ ایسی ہیں جو ان کے کام آ سکتی ہیں۔ آپ پتہ لکھا ہوا لفافہ بھیجئے۔ میں اس میں صرف دواؤں کے نام لکھ دوں گی۔ آپ دونوں کھا کر دیکھئے فرسٹ کزن سے شادی میں یہ مسئلہ ہوتا ہے۔ ممتاز مفتی مرحوم اپنے عزیز دوست کا قصہ بتاتے تھے کہ ان کی کزن نے اپنے آپ کو بالکل اپنی ساس کے روپ میں ڈھال لیا تھا۔ اٹھنا، بیٹھنا، کھانا پکانا اور تمام دوسری عادات ساس کی طرح تھیں۔ محبت کی شادی تھی۔ شادی کے بعد میاں صاحب اپنی بیگم کو تمام دن سیر کراتے، ناز نخرے اٹھاتے لیکن رات کو بارہ بجے وہ کمرے سے بھاگ جاتے۔ چھ ماہ بعد ان سے پوچھا گیا تو وہ کہنے لگے میری بیوی بالکل ماں کے سانچے میں ڈھل گئی ہے۔ میں باوجود کوشش کے اس کا قرب حاصل نہیں کر سکتا۔ نفسیاتی طور پر بالکل ختم ہو جاتا ہوں۔ پھر انہوں نے دوسری شادی کی اور ماشاء اللہ بیوی بچوں کے ساتھ خوش وخرم زندگی گزاری۔

آپ خود پر توجہ دیجئے، اپنے آپ کو تھوڑا سا بدلئے۔ بالوں کا انداز اور لباس بدل کر دیکھئے۔

بادی کے درد کا ٹوٹکا

☆ پچھلے ہفتے میں راولپنڈی گئی۔ وہاں میں نے دیکھا ایک پلاٹ پر خودرو پودے جھاڑیاں اور ارنڈ کے پودے بھرے پڑے ہیں۔ بہت خوب صورت جڑی بوٹیاں تھیں، مگر ان کا نام مجھے معلوم نہیں تھا۔ پودوں کے جھنڈ میں ایک صاحب کو دیکھا جو جڑی بوٹیاں اکٹھی کر رہے تھے۔ میں ان سے پوچھا یہ کونسی جڑی بوٹیاں ہیں۔ انہوں نے پشتو میں نام بتائے جو میری سمجھ سے بالاتر تھے میں جس جگہ کھڑی تھی وہاں ارنڈ کے بہت سے پودے تھے جن پر ارنڈ کے خوشے لگے تھے۔ یہ صاحب کہنے لگے: ''میرا نام حکیم نارگل ہے اور میں جڑی بوٹیوں سے دوا بناتا ہوں۔'' انہوں نے ارنڈ کے پکے ہوئے خوشے توڑنے شروع کیے۔ میں نے پوچھا: ''ان بیجوں کا آپ کیا کریں گے؟''

حکیم صاحب نے میری طرف دیکھا اور پھر ارنڈ کے خوشے سے بیج نکالا، چٹکی سے بیج کے اوپر کا چھلکا علیحدہ کیا اور بیج کو دبایا۔ اس میں سے تیل نکلا۔ وہ کہنے لگے۔ بادی اور گھٹیا کے درد میں یہ بیج کام آتے ہیں۔ بادی کا درد، انگلیوں، ہاتھ کے جوڑوں، پاؤں یا کمر میں ہو تو یہ بیج اکٹھے کر کے چھلکا اتاریئے اور کونڈی ڈنڈے میں کوٹ کر باریک میدہ کر لیجئے اوپر تیل آ جائے گا۔ پسے ہوئے ارنڈ کے بیج اور تیل جوڑوں پر رات کو اچھی طرح لگایئے اور اس کے اوپر ارنڈ کے پتے رکھ کر کپڑا باندھ دیجئے۔ صبح اٹھیں گے تو درد بہت کم ہو گا۔ دو چار دن میں بادی کا درد ختم ہو جائے گا۔ حکیم صاحب نے یہ بھی بتایا کہ وہ اس علاج کو برسوں سے آزما رہے ہیں۔ ان کے استاد بھی اسے آزماتے رہے ہیں ایک رات میں فرق پڑ جاتا ہے۔ جب ارنڈ کا موسم آئے اور اس کو خوشے لگیں۔ اس کے متعلق مجھے ضرور مطلع کریں۔ اسی کے بیجوں سے کسٹرا تیل نکلتا ہے۔ اس کے لگانے سے نقصان کوئی نہیں ہوگا۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لیںگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

پہلے ہوشربا فوائد پھر ککڑی کھانے کا ذائقے دار خیال

عربی قثاء فارسی خیارزہ

سندھی پابی یا وَنگی انگریزی Yellow Cucumber

اس کا رنگ سبز اور پھول زردی مائل ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ پھیکا اور مزاج سرد تر دوسرے درجے میں ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک بیج ایک تولہ تک اور ویسے آدھ پاؤ روزانہ ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

☆ککڑی کے فوائد:

(۱) یہ حدت خون کو کم کرتی ہے۔ (۲) جگر کو تسکین دیتی ہے۔ (۳) ککڑی کے بیجوں کو پیشاب آور ہونے کی وجہ سے سوزاک، گردہ اور مثانہ کی پتھری دور کرنے کیلئے استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ (۴) اس کے بیجوں کو رگڑ کر چہرے پر لیپ کرنے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ (۵) ککڑی کو کھانے کیلئے بہتر ہے کہ اس پر نمک اور کالی مرچ لگا کر کھایا جائے۔ (۶) گرمی اور سوزش کو دور کرتی ہے۔ (۷) ککڑی کھا کر پانی نہیں پینا چاہئے ورنہ ہیضہ کا خدشہ ہو جاتا ہے۔ (۸) یہ اپھار پیدا کرتی ہے۔ (۹) دیر ہضم ہوتی ہے۔ (۱۰) کولہوں اور کمر کے درد کیلئے انتہائی مفید ہے۔ (۱۱) پرانے بخاروں کو ختم کرتی ہے۔ (۱۲)۔ ککڑی کے بیج ایک تولہ رگڑ کر روزانہ مسلسل پانچ روز تک پینے سے رگوں کو مواد سے پاک کرتے ہیں۔ (۱۳) سوزاک کو دور کرنے کیلئے تخم خیارین چھ ماشے، تخم خربوزہ چھ ماشے، تخم کاسنی چھ ماشے رگڑ کر پلانا انتہائی مفید اور مجرب ہے۔ (۱۴) اس کے زیادہ استعمال سے ریاح اور قولنج پیدا ہوتے ہیں۔ (۱۵) حضور ﷺ کو ککڑی سے خاص رغبت تھی۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ پکی ہوئی کھجوریں (رطب) اور ککڑی (قثاء) ایک ساتھ تناول فرماتے تھے۔ (۱۶) پیشاب آور ہونے کے ناطے دل کی جملہ امراض میں ککڑی کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ (۱۷) ککڑی کو خوب چبا کر کھانا چاہئے تاکہ وہ جلدی ہضم ہو جائے۔ (۱۸) ککڑی کے پتے باؤلے کتے کے کاٹے کو پلانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ (۱۹) صفراوی دستوں میں ککڑی کے پتوں کو پانی میں رگڑ کر پلانا مفید ہوتا ہے۔ (۲۰) ککڑی بلغم دور کرتی ہے۔ (۲۱) ککڑی بدن کو موٹا کرتی ہے۔ (۲۲) سرد مزاج والوں کو ککڑی کھانے میں احتیاط سے کام لینا چاہئے کیونکہ ان کیلئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ انہیں چاہئے کہ وہ نمک، اجوائن کالی مرچ اور سونف کے ہمراہ کھائیں۔

ہر دسواں پاکستانی ذہنی مریض ہے۔

پاکستان کا ہر دسواں شہری کسی نہ کسی ذہنی مرض کا شکار ہے۔ اسی طرح معالجین کے پاس رجوع کرنے والے چالیس فی صد مریض کسی نہ کسی نفسیاتی عارضے کا شکار ہوتے ہیں۔

امراض دماغ کے ایک ماہر معالج کے مطابق ذہنی ونفسیاتی عوارض کی یہ صورت حال زیادہ سنگین نہیں ہے۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق گزشتہ پانچ سال سے لاہور کے دماغی امراض کے ہسپتال میں ہر سال کم وبیش ۳۲۹۹۸۵ بیماروں کا علاج کیا جا رہا ہے۔

ان میں سے ۴۰ فی صد مریض نفسیاتی عوارض کا شکار ہوتے ہے۔ جس کے کئی اسباب ہیں ان میں معاشی وسماجی حالات اور موروثی اثرات بھی شامل ہیں۔ ۱۹ فی صد نشہ آور دواؤں کے عادی، ۹ فیصد پستی یا اضمحلال کے اور دو فی صد ذہنی نقص یا پسماندگی کے شکار ہوتے ہیں۔ اسی ہسپتال میں آنے والے ۱۸ فیصد مریض ایسے ہوتے ہیں۔ جن کے مرض کی بالکل صحیح تشخیص نہیں ہو پاتی چنانچہ ان کا علاج ان کے رویے اور ظاہری علامات کے مطابق کیا جاتا ہے۔

حکومت پنجاب نے ان امراض کے تدارک کے لیے کئی اقدامات کئے ہیں چنانچہ صوبے کے ڈویژنل ہسپتالوں میں ماہرین نفسیات کا تقرر کیا جارہا ہے اور بہت جلد ان کی خدمات ضلعی ہسپتالوں کو بھی فراہم کردی جائیں گی۔ اس کے علاوہ دماغی ہسپتال میں امراض کے علاج کے سلسلے میں تمام جدید سہولتیں فراہم کی جارہی ہیں۔ اس مقصد کے لیے ۶۰ ملین روپے کا ایک منصوبہ شروع کردیا گیا ہے۔ جس کے مطابق لاہور کے دماغی ہسپتال کے لیے ایک نئی عمارت تعمیر ہوگی جس میں نفسیاتی نرسنگ ہوم قائم ہوگا جو ملک میں اپنی نوعیت کا پہلا نرسنگ ہوم گا۔ سرکاری ذرائع کے مطابق اس تربیتی اسکول میں ۴۰ نرسوں کو ایک سالہ تربیت دی جائے گی۔

(بحوالہ حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں ہے، صفحہ نمبر 35)

پریشانی کے بعد راحت

ابراہیم بن عبداللہ الحازی

ایک آدمی کی کسی دوسرے شخص کے ساتھ دشمنی تھی، چنانچہ وہ اس سے بہت زیادہ خوف زدہ تھا، اور اس کے معاملے نے اسے بے چین اور پریشان کر رکھا تھا اور اسے کچھ سوجھائی نہ دیتا کہ وہ کیا کرے؟ اس نے ایک رات خواب میں دیکھا کہ ایک کہنے والا اس سے کہہ رہا ہے، روزانہ فجر کی دونوں رکعتوں میں سے ایک رکعت میں: ''اَلَمْ تَرَ کَیْفَ فَعَلَ رَبُّکَ بِاَصْحٰبِ الْفِیْلِ'' سورت پڑھ لیا کرو۔

اس آدمی نے بتایا: کہ میں اسے پڑھا کرتا تھا۔ کچھ ہی مہینے گزرتے تھے کہ میں اس دشمن کے شر سے بچ نکلا، اور اللہ تعالیٰ نے اسے تباہ برباد کردیا، اور میں ابھی تک اسے پڑھتا ہوں۔ میں کہتا ہوں: جس جس کو بھی دشمن کا خوف لاحق ہوتو اسے بکثرت یہ آیت پڑھنی چاہیے۔ (لَا تَخٰفُ دَرَکًا وَّلَا تَخْشٰی) ترجمہ: نہ تم آ پکڑنے کا اندیشہ کرو، اور نہ (ڈوبنے سے) ڈرو۔ ''اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنْ شُرُوْرِھِمْ وَاَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ'' ترجمہ: اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں ان (دشمنوں) کی برائیوں سے اور میں تجھ کو ان کے مقابلے میں پیش کرتا ہوں۔''

کیوں کہ اس کے بارے میں آپ ﷺ کی صحیح حدیث مبارکہ وارد ہے۔

جب تمہارا دل تنگ ہو یا گھبرائے تو اَلَمْ نَشْرَحْ کو یاد کرو۔

کسی نیک آدمی پر غم سوار ہوگیا، جس کی وجہ سے اس کے سارے کام دشوار ہوگئے، یہاں تک کہ قریب تھا کہ وہ بالکل مایوس ہوجاتا، چنانچہ ایک دن وہ یہ کہتا جارہا تھا کہ: جو ذلت میں دن گزارے اس کے لیے تو موت ہی بہتر ہے۔

تو اسے ایک غیبی آواز آئی کہ: سنو اے وہ شخص! جس کو سخت تکلیف نے گھیر رکھا ہے جب تم پر کوئی وقت اور تنگی آئے تو ''اَلَمْ نَشْرَحْ'' کے بارے میں سوچو کیوں کہ مشکل دو آسانیوں کے ساتھ ملی ہوئی ہے، سو ناراض مت ہو۔

وہ فرماتے ہیں: کہ میں نے اس کے بعد سورۂ الم نشرح کو نماز میں پابندی سے پڑھنا شروع کرلیا، اللہ تعالیٰ نے میرا سینہ کشادہ کردیا، اور میرے غم اور دکھ کو دور کردیا۔ اور میرا کام آسان کردیا۔

عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو ''عبقری'' کے پکوان میں ضرور بھیجیں

پیاز مرغ

اشیاء:۔ مرغ ایک کلو، پیاز آدھ کلو، گھی ایک پاؤ، ٹماٹر آدھ پاؤ، لونگ، الائچی، زیرہ، جائفل، جلوتری کو پیس کر سفوف بنالیں۔لہسن، ادرک، نمک، مرچ حسب ضرورت۔

ترکیب:۔ پیاز کاٹ کر گھی میں تل لیں۔ جب سرخ ہو جائے تو ایک پلیٹ میں نکال لیں اور اس پر تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔اب گھی میں مرغ کے ٹکڑے ڈال دیں اوراوپر سے ٹماٹر لہسن، ادرک، نمک مرچ ڈال کر ڈھکن بند کر دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون لیں۔ آخر میں تلی ہوئی پیاز کو ہاتھ سے مسل کر اوپر سے چھڑک دیں اور گرم مصالحے کا سفوف اس میں ایک چمچہ چھڑک دیں۔ پھر چمچی سے اچھی طرح ملا دیں اور دم پر لگا دیں۔

(نوٹ) اس میں پانی نہیں ڈالتے۔ٹماٹر وغیرہ اتنا پانی چھوڑ دیتے ہیں کہ گوشت گل جاتا ہے۔ اگر نہ گلے تو پھر تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ مہمانوں کو بہت پسند آئے گا۔

مسلم مرغ

اشیاء:۔ چھوٹے چوزے دوعدد، دہی ایک پیالی، ادرک لہسن (پسا ہوا) دو چھوٹے چمچ بھر کر، لال مرچ مرضی کے مطابق، ثابت دھنیا ایک چائے کا چمچ، خشخاش ایک چائے کا چمچ (برابر)، گھی مرضی کے مطابق، نمک مرضی کے مطابق ڈالیں،

ترکیب:۔ ثابت چوزے دھو کر صاف کر لیں۔ اس میں پسا ہوا ادرک لہسن اور دہی ملا دیں۔ اب یہ سارا مصالحہ تلی ہوئی مرغی کے پیٹ میں بھر دیں۔ اور کچھ اوپر لیپ کر دیں۔ دیگچی میں گھی ڈالیں، جب گرم ہو جائے تو مرغی ڈال دیں۔ ڈھکن خوب دبا کر بند کر دیں۔ آنچ بالکل دھیمی کر دیں۔ اگر مل سکے تو ڈھکنے کے اوپر تھوڑے سے جلتے ہوئے کوئلے رکھ دیں تا کہ اچھی طرح دم ہو جائے۔ اسے اوون میں بھی بنا سکتے ہیں۔

تکہ بوٹی

اشیاء: بکرے کا گوشت ایک کلو، گھی تقریباً ایک پاؤ، سرکہ چار چمچ، لیموں دو عدد، گرم مصالحہ پسا ہوا ایک چمچ، پیاز ایک گٹھی، ٹماٹر ایک پاؤ، نمک وسرخ مرچ حسب خواہش۔

ترکیب: گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا کر اسے صاف پانی میں اچھی طرح دھو لیں، ایک کھلے برتن میں گوشت کی بوٹیاں ڈال کر اس میں لیموں کا رس، سرکہ، گرم مصالحہ نمک اور سرخ مرچ خوب اچھی طرح مکس کر دیں۔ چمچ سے مصالحے اور گوشت کے ٹکڑوں کو الٹ پلٹ دیں تا کہ ٹکڑوں پر اچھی طرح مصالحہ لگ جائے اب ان ٹکڑوں کو سیخوں میں پرو دیں لیکن ترتیب یہ رہے گی کہ گوشت کا ٹکڑا، گول کٹا ہوا پیاز اس کے بعد ایک ٹماٹر ان تمام چیزوں کو سیخوں میں پرو کر دہکتے ہوئے کوئلوں پر سینک لیں اس طرح سینکیں کہ گوشت جلنے نہ پائے اور تمام ٹکڑے گل جائیں۔ گرم گرم اتار کر چٹنی اور سلاد کے ساتھ کھائیں۔

کلونجی کے کرشمات

کلونجی سے معجزانہ شفاء

بندہ کو چند سال سے کان کی تکلیف تھی۔ کان گیلا رہتا تھا اور میٹھی درد یا کھجلی ہوتی تھی جو کہ بہت گھبراہٹ کا باعث بنتی تھی بہت سی کھانے والی اور کان میں ڈالنے والی دوائیں استعمال کیں فائدہ نہ ہوا۔ ایلوپیتھی، ہومیو پیتھک اور یونانی قطروں کی دوائیں لی گئیں۔ فائدہ نہ ہوا۔

کلونجی کے کرشمات کتاب کا کمال دیکھئے۔ ایک اللہ کے بندہ نے کلونجی کے تیل کو دو ٹائم استعمال کرنے کی رائے دی۔ اس تیل کے دو دو قطرے گرم کر کے کانوں میں مسلسل ڈالے گئے اور بیرون کن پٹی پر 5 منٹ مالش بھی کی گئی الحمد اللہ کان کی تکلیف سے چھٹکارا مل گیا۔ اور سماعت کی کمی دور ہوگئی۔ (محمد منیر اعوان قریشی۔۔۔اعوان ٹاؤن)

اس کے علاوہ اور اتنا کچھ اس کتاب میں ہے کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔

پریشانیوں سے نجات بذریعہ درود شریف

شعبہ تحقیق وتالیف

حضرت خواصؒ نے ارشاد فرمایا: جس کسی کو کوئی حاجت ہو تو وہ ہزار مرتبہ پوری توجہ کے ساتھ نبی اکرم ﷺ پر درود پاک پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ حاجت پوری ہوگی۔

☆ حضرت ابن مسعودؓ سے مروی ہے فرماتے ہیں جب تم میں سے کوئی اللہ تعالیٰ سے کسی چیز کو طلب کرنے کا ارادہ کرے تو پہلے اس کی ایسی مدح وثنا کرے جس کے وہ اہل ہیں پھر نبی کریم ﷺ پر درود بھیجے اس کے بعد دعا مانگے، اس طرح وہ کامیاب ہونے اور مقصد کو حاصل کرنے کے قابل ہوگا۔ اس حدیث کو عبد الرزاق اور الطبرانی نے ان کے طریق سے الکبیر میں روایت کیا ہے، اس کے رجال ہیں۔ یہ دوسرے الفاظ میں بھی گزر چکی ہے۔

☆ عبد اللہ بن بسرؓ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **"الدعاء کلہ محجوب حتیٰ یکون اولہ ثناء علی اللہ عزوجل و صلاۃ علیٰ النبی ﷺ ثم یدعو فیستجاب لدعائہ"**

تمام دعا محجوب رہتی ہے حتیٰ کہ اس کی ابتداء میں حمد الٰہی اور نبی کریم ﷺ پر درود پڑھا جائے پھر دعا مانگے تو اس کی دعا قبول کی جائے گی۔ النسائی نے اس کو روایت کیا ہے اور ابو القاسم ابن بشکوال نے ان کے طریق سے عمر بن عمر الحمصی کی روایت سے ذکر کیا ہے۔

وزارت دوبارہ مل گئی

علی بن عیسیٰ وزیر نے فرمایا کہ میں کثرت سے درود پاک پڑھا کرتا تھا، اتفاقاً مجھے بادشاہ نے وزارت سے معزول کر دیا تو میں نے خواب میں دیکھا کہ میں دراز گوش پر سوار ہوں اور پھر دیکھا کہ آقائے دو جہاں رحمتہ العالمین ﷺ تشریف فرما ہیں۔ میں براہ ادب جلدی سے سواری سے اتر کر پیدل ہولیا تو حضور ﷺ نے فرمایا اے علی! اپنی جگہ واپس چلا جا۔ اور آنکھ کھل گئی۔ صبح ہوئی تو بادشاہ نے مجھے بلا کر وزارت سونپ دی، یہ برکت درود شریف کی ہے۔

روکر دعا مانگنے والے پردیسی کی غم زدہ آپ بیتی

شفا دوا میں یا دعا میں

محمد حیات خان نیازی

ہوس زر انسانی فطرت ہے اور اس فطرت نے انسانی رشتوں کے تقدس کو ختم کر کے رکھ دیا ہے۔ زر کے عفریت نے آج کے انسان کو نگل لیا ہے۔ پیدل، سائیکل پر سوار ہونے کی کوشش میں ہے، سائیکل سوار سکوٹر لینے کے جتن کر رہا ہے، سکوٹر والا کار کے خواب دیکھتا ہے اور کار والا ہوائی قلعوں کی تعمیر میں لگا رہتا ہے۔ جب سے خلیج کی ریاستوں سے دولت کے انبار آئے ہیں، دوبئی چلو کا نعرہ ہر کسی کی زبان پر ہے۔ لکھ پتیوں کی تعداد لاکھوں ہوئی ہے تو دوسرے لاکھوں بھی لکھ پتی بننے کے شوق میں ان ریاستوں کی طرف بھاگنے لگے ہیں۔ کوئی گھر کا اثاثہ بیچ رہا ہے، کوئی بہو بیٹیوں کے زیورات کے سہارے دوبئی کا ویزا حاصل کرنے کے چکر میں ہے اور کوئی باپ دادا کی جائیداد کو داؤ پر لگا رہا ہے۔ جو لوگ ویزا حاصل کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں وہ ناجائز طریقے سے ملک سے بھاگنے کی کوشش میں لگ جاتے ہیں۔ اس طرح انسانی سمگلنگ کا کاروبار بھی شروع ہو گیا۔ صدیوں پرانی غلامی کے آثار دوبارہ نمایاں ہو گئے۔ انسان انسان کا مالک اور آدمی آدمی کا غلام ہونے لگا۔ مزدوری کے نام پر بیگار کیمپ کھل گئے ہیں۔ انسانیت کا کاروبار زوروں پر شروع ہو گیا۔ غیر قانونی طریقوں سے لانچوں کے ذریعے آنا جانا معمول بن گیا۔ کئی دفعہ یہ لانچیں غرقاب ہوئیں۔ اپنی گم گشتہ جنت کی تلاش میں آنے والوں کو نہ ساحل ملا نہ کفن دفن نصیب ہوا اور وہ مچھلیوں کی خوراک بن گئے۔

دولت جمع کرنے کی ہوس اور اپنا معیار زندگی بہتر کرنے کی خواہش نے مجھے بھی اپنے ملک سے دور جا پھینکا اور میں دیار غیر میں ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے گیا۔ یہ دیار غیر مقدس جگہ ہے جہاں روضہ رسول ﷺ ہے جہاں خدا کے محبوب محوِ استراحت ہیں، جہاں ہر وقت رحمتوں کی بارش ہوتی ہے۔ جہاں ہر لمحے عقیدت و محبت کے پھول نچھاور ہوتے ہیں، جہاں کروڑوں فرشتوں کے ساتھ لاکھوں انسان درود وسلام کے گجرے پیش کرتے ہیں، جہاں بڑے بڑے بادشاہوں، سرداروں کے سر جھک جاتے ہیں، جہاں دنیا بھر کے مسلمان اپنی آنکھوں کی پیاس اور دل کی تشنگی کو مٹاتے اور روح کو سیراب کرنے آتے ہیں۔ میں یہاں صرف دولت کمانے آیا تھا۔ لاکھوں ڈالر بنانے اور کروڑوں ریال کمانے۔ مجھے اس شہر کے تقدس سے زیادہ دولت سے پیار تھا۔ صبح سرکاری اسپتال میں کام کرنے کے بعد غیر قانونی طریقے سے اپنے گھر میں کلینک چلاتا۔ اسپتال سے زیادہ گھر کے مریضوں پر توجہ دیتا۔ قیمتی اور نایاب ادویہ اسپتال سے ہی ہتھیا کر لے آتا۔ اس طرح غیر قانونی پریکٹس کے علاوہ دواؤں کی چوری سے اپنا بنک بیلنس بڑھانے لگا۔ خوابوں میں بھی مجھے ڈالر اور ریال نظر آتے تھے۔ ایک دن اسپتال سے لوٹا تو درجنوں مریضوں کو اپنا منتظر پایا۔ مریضوں کو گن کر اپنی دولت میں اضافہ کرنے کا حساب جوڑنے لگا۔ اسپتال میں آٹھ گھنٹے کام کے بعد تھک جانے کے باوجود آرام میں سکون نہیں مل رہا تھا۔ ان مریضوں کو جلدی جلدی نپٹانے لگا۔ اس افراتفری میں اکثر تشخیص میں گڑبڑ ہو جاتی یا دوائی کے انتخاب میں کوئی گڑبڑ ہو جاتی ہے۔ اس روز ایک بچے کو انجکشن غلط لگ گیا اور انجکشن نے فوری اثر دکھایا۔ بچہ تڑپنے لگا۔ اس انجکشن کے اثر کو ختم کرنے کے لیے میرے پاس دوسرا انجکشن موجود نہیں تھا۔ شام کا وقت ہونے لگا۔ تمام میڈیکل سٹور بند ہو چکے تھے۔ دوسرے اتنے فاصلے پر تھے کہ وہاں پہنچتے پہنچتے بچے کے دم توڑنے کا خطرہ تھا۔ بچے کے والدین اس کی حالت سے سخت پریشان و مشتعل ہوئے اور انہوں نے سرکاری اسپتال میں لے جانے اور ہمارے غلط علاج کی شکایت کی دھمکی دی۔ وہ بااثر شیخ تھا جس کا بچہ میرے زیر علاج تھا اور میرے غلط انجکشن کی وجہ سے زندگی اور موت کی کشمکش میں تھا۔

سعودی عرب میں غیر قانونی طور پر پریکٹس کرنا جرم ہے۔ انسانی جانوں سے کھیلنے والوں کی سزا موت ہے۔ اب بچے کی موت کے ساتھ مجھے اپنی موت بھی نظر آنے لگی۔ دولت کے انبار میرا منہ چڑانے لگے۔ ڈالر اور ریال میری جان بچانے میں بے بس نظر آنے لگے اور میں اب انسان کی عظمت اور حقیقت سے روشناس ہونے لگا کہ انسان انمول ہے دولت کچھ نہیں ہے۔ ''آپ میرا انتظار کریں''............ میں نے شیخ سے کہا........... میں ابھی اس ٹیکے کے توڑ کا انتظام کرتا ہوں۔'' میں بھاگا بھاگا بازار گیا۔ مغرب کا وقت ہونے لگا تھا۔ تمام دوکاندار نماز کی ادائیگی کے لیے دکانیں بند کرنے لگے تھے۔ ایک آدھ میڈیکل سٹور کھلا تھا مگر بدقسمتی سے وہاں پر مطلوبہ انجکشن نہ مل سکا۔ پاگلوں کی طرح ادھر ادھر بہت دوڑا بہت ہاتھ پاؤں مارے، مگر ناکامی مقدر بن چکی تھی بچاؤ کے تمام در بند ہو چکے تھے اور میں سزا و قضا کی گرفت میں تھا۔ جب ہر طرح سے ناکام و نامراد ہوا تو اچانک میری نظر روضہ رسول ﷺ کی طرف اٹھ گئی۔ گنبد خضریٰ، سبحان اللہ۔ مجھے آج اس روضہ اقدس کی عظمت کا خیال آیا جس پر زمین ناز کرتی ہے کائنات فخر کرتی ہے، انسانیت کو قرار اور سکون ملتا ہے، زمانے کے ٹھکرائے ہوؤں کو پناہ ملتی ہے۔ مجھے آج احساس ہوا کہ دنیا کی ہر پریشانی کا حل تمام مصائب کی دوا، تمام دکھوں کا علاج کالی کملی والے ﷺ کے روضہ کی چھاؤں میں ہے دھڑکتے دل کے ساتھ روضہ رسول ﷺ کی جالیوں سے لپٹ پڑا۔ شرمندہ اور ندامت کے آنسوؤں سے ان مقدس جالیوں کو بھگونے لگا۔ اپنے کیے پر پچھتانے اور فریاد کرنے لگا۔ ''یارسول اللہ ﷺ '' مجھے معاف کر دو، میں بھول گیا تھا۔ تیرے مقدس شہر میں میں نے لالچ کا کاروبار شروع کیا۔ دنیا بناتے ہوئے اپنی عاقبت بھول گیا تھا۔ میں گناہ گار ہوں۔ روسیاہ ہوں، مگر شکر ہے کہ تیری امت سے ہوں...... مجھے تیری رحمت پر بھروسہ ہے۔ تیرے کرم کا آسرا ہے۔ خدارا کرم کی اک نظر ادھر فرمایئے۔ وطن سے بے وطن پردیس میں مارا جاؤں گا۔ میرے بچے یتیم ہو جائیں گے۔ میری بیوی بیوہ اور بھائی لاوارث ہو جائیں گے۔ بدنامی سے رشتہ دار دور اور والدین زندہ درگور ہو جائیں گے۔ مجھے اپنے کیئے پر ندامت ہے۔ شرمندگی سے سر نہیں اٹھا سکتا۔ ندامت سے بات نہیں کر سکتا۔ میں دولت کی ہوس سے توبہ کرتا ہوں تیرا دربار گناہ گاروں کے لیے کھلا رہتا ہے۔ سیاہ کاروں کو معاف کرنا تیری فطرت ہے۔ میرے مولا میں نے حقیقت کو دیکھ لیا ہے۔ تیری عظمت کو پہچان لیا ہے۔ میں اپنے گناہوں سے تائب ہوتا ہوں۔ میرے مولا...... میرے آقا میں آنسو بہاتا بوجھل قدموں (بقیہ صفحہ نمبر 13 پر)

ظالم کے مرنے سے ملول ہونا ظلم میں شامل ہونا ہے۔ (حضرت امام غزالیؒ)

آپ کوشش کر کے اپنا وزن کئی کلوگرام کم کر سکتی ہیں تا کہ حسن و جمال میں زوال نہ آئے

(مرسلہ بنت رشید احمد)

شادی کے بعد خواتین موٹاپے کا شکار کیوں ہو جاتی ہیں؟

اگر شگفتہ کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جاتا تو وہ اکثر و بیشتر سبزیاں استعمال کرتی۔ کئی کئی دنوں تک اس کا رات کا کھانا سادہ سلاد یا دلیے اور چانپ کی بوٹی پر مشتمل ہوتا۔ لیکن 39 سال شگفتہ کو اپنے افراد خانہ کی پسند کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس نے مجبوری ظاہر کرتے ہوئے کہا: ''میرے بیٹے کو بہت کم سبزیاں پسند ہیں۔ اور میرے شوہر ظفر آلو گوشت کے رسیا ہیں۔ ان کی شادی کو 21 سال ہو گئے ہیں۔ ذرا اندازہ لگایئے کہ اس عرصہ میں ان کی جسمانی ساخت میں کیا تبدیلیاں واقع ہوئی ہوں گی۔ شگفتہ اور ظفر کے وزن میں تقریباً 50 کلوگرام کا اضافہ ہو چکا ہے۔ بہت سے جائزوں سے ثابت ہوتا ہے کہ شادی کے بعد وزن کا بڑھنا ایک عام سی بات ہے۔ 15 ہزار لوگوں پر مشتمل ایک جائزے کے مطابق شادی کے 13 سال بعد خواتین کے وزن میں اوسطاً 11 کلوگرام اور مردوں کے اوسطاً 9 کلوگرام کا اضافہ ہوا۔

شگفتہ اپنے فالتو وزن کی وجہ سے اپنے شوہر کی نسبت زیادہ پریشان ہے۔ بہت سی خواتین کے لیے وزن کا مسئلہ 64,000 کلوجولز (Kilojoules) کا مسئلہ ہے۔ (کلو جولز جسمانی طاقت کی اکائی کا نام ہے)۔ اس سے واضح ہو جاتا ہے کہ وزن کی زیادتی ہماری حقیقی زندگی کا کتنا تکلیف دہ مسئلہ ہے۔ اس کے باوجود غذائی ماہرین اسے بہت کم زیر بحث لاتے ہیں۔ ماہر نفسیات باربرا سٹورٹ Barbara (Sturt) کا کہنا ہے کہ: ''ایک مفروضہ قائم کر لیا گیا ہے کہ جب بھی کوئی خاتون اپنا وزن گھٹانا چاہتی ہے تو اس کے شوہر کے جسم میں سنسنی کی ایک لہری دوڑ جاتی ہے جبکہ اکثر و بیشتر فی الواقع ایسا نہیں ہوتا''۔

شادی شدہ زندگی میں بچے، مصروف نظام الاوقات اور کئی دیگر عناصر بھی وزن گھٹانے کی کوششوں کو ناکام بنانے میں حصہ لیتے ہیں۔ اسی لیے سٹورٹ اگر شادی اور ماں بننے کے عمل کو خواتین میں موٹاپے کا سب سے بڑا سبب قرار دیتی ہے تو اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں۔ لیکن رکیے! بعض بہت ہی پختہ عادات واطوار میں بھی ردوبدل کرنا ممکن ہوتا ہے۔ زیر بحث مسئلہ کے حل کے لیے بھی ایسے طریقہ ہائے کار موجود ہوتے ہیں جن کی مدد سے کھانے کی عجیب وغریب عادات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

امریکی ادارہ نیشنل ویٹ کنٹرول رجسٹری (NWCR) کی ایک محقق میری لو کلم (Mary Lou Klem) کا کہنا ہے: ''بہت سی خواتین بغیر سوچے سمجھے اپنے لیے بھی کھانے کی اتنی ہی مقدار لیتی ہیں جتنی وہ اپنے شوہروں کو دیتی ہیں لیکن مرد چونکہ جسمانی اعتبار سے، خواتین سے بڑے ہوتے ہیں اور ان میں عضلات کی ضخامت بھی نسبتاً زیادہ ہوتی ہے اس لیے وہ اگر عورتوں کے مقابلے میں قدرے زیادہ کھالیں تب بھی ان میں فالتو چربی نہیں بنتی۔ بیٹھے رہنے کا عادی مرد اگر خوراک سے 9200 کلوجول توانائی حاصل کرتا ہے۔ تو اس کے مقابلے میں اسی طرح کی سہل انگار (ست) عورت کو 6700 کلوجول توانائی کی حامل خوراک کی ضرورت ہوگی خوش قسمتی سے اس مسئلے کا حل بالکل سادہ ہے۔ وہ یہ کہ آپ اپنے لیے پلیٹ میں کم کھانا نکال لیں یا چھوٹی پلیٹ استعمال کریں اور آہستہ آہستہ کھائیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ کم چکنائی والے شوربے کا پیالہ لیں اور اسے آہستہ آہستہ ختم کریں۔

بوسٹن یونیورسٹی میں غذائیات کے پروفیسر جون سلیج بلیک (Joan Slage Blake) کا مشورہ ہے کہ سلاد بنانے کے لیے خود رضا کارانہ طور پر آگے آئیں اور سلاد کو کھانے کے دوران اصل ڈش کے طور پر پیش کریں اور اپنے شوہر کی پسند کی ڈش کو ذیلی ڈش کے طور پر رکھیں۔ ایک 33 سالہ فوڈ سروس ڈائریکٹر رینڈی شسٹر (Randy Schuster) بتاتی ہیں: ''میں اور میرا شوہر گھر سے باہر کسی ریستوران میں کھانا کھانا پسند کرتے ہیں کیونکہ اس طرح ہم گھر کے جھمیلوں سے نجات حاصل کر کے آزادانہ گفتگو کر سکتے ہیں۔'' شادی کے پہلے سال رینڈی شسٹر کے وزن میں 5 کلوگرام کا اضافہ ہوا۔ میں ہمیشہ کھانے کے آخر میں زیادہ پنیر اور مصالحوں والا کھانا پسند کرتی ہوں۔ گھر میں مجھے اس قسم کا کھانا نہیں ملتا۔ اس مشکل کا ایک حل یہ ہے کہ کھانا کھانے کے لیے ہمیشہ ان جگہوں پر جائیں جو صحت بخش خوراک پیش کرتے ہیں۔ ویٹ واچرز انٹرنیشنل کی چیف سائنٹسٹ کیرن ملر کوواچ (Karen Miller Kovach) کہتی ہیں: ''ایسی خوراک اگر آپ کبھی کچھ زیادہ مقدار میں بھی کھالیں گے تو اپنے وزن کو کنٹرول میں رکھ سکیں گے۔ یہ مسئلہ خوراک کو الگ الگ حصوں میں بانٹنے کا ہے۔''

برائے سہولت نکاح

بعد نماز عشاء ''یا لطیف، یا ودود'' گیارہ سو گیارہ بار اول آخر درود شریف گیارہ گیارہ بار، چالیس دن متواتر ناغہ نہ کرے۔ اگر ایک یا دو دن ناغہ ہو جائے تو اتنے ہی دن مزید کرلے اور تین دن تک متواتر ناغہ ہو جائے تو عمل کو دوبارہ شروع کرے اور بلا ناغہ چالیس دن پورے کرے۔ مطلوبہ کا تصور کر کے پڑھنا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مقصود جلد حاصل ہو جائے گا۔ اگر چالیس دن سے پہلے مقصود حاصل ہو جائے تب بھی نہ چھوڑے اور چالیس دن پورے کرے۔

اغوا شدہ لڑکی کی بازیابی کے لیے

کوئی بچہ یا لڑکی اغوا ہو گئے ہوں یا گم ہو گئے ہیں یا کوئی چیز گم ہو گئی ہو تو مندرجہ ذیل عمل کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ گمشدہ لڑکی یا لڑکا یا کوئی بھی شے واپس آ جائے گی۔ عمل یہ ہے۔ ''یَا حَفِیْظُ'' ایک سو انیس بار (119) مرتبہ پڑھنے کے بعد پھر یہ آیت ''یٰبُنَیَّ اِنَّهَا اِنْ تَکُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَکُنْ فِیْ صَخْرَةٍ اَوْ فِی السَّمٰوٰتِ اَوْ فِی الْاَرْضِ یَاْتِ بِهَا اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ لَطِیْفٌ خَبِیْرٌ'' (سورۃ لقمان آیت نمبر 16)

ہر قسم کی وبا سے حفاظت کے لیے

وباء کے موسم میں آیت الکرسی اکتالیس 41 مرتبہ جس جگہ چاہے حصار کر دے اس طرح کہ جس جگہ سے شروع کرے وہیں پر ختم کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ وباء کے اثر سے محفوظ رہیں گے۔

(بحوالہ بدترین پریشانیوں کے لیے لاجواب وظائف، صفحہ نمبر 5)

یارسول اللہ ﷺ مجھے اپنے ساتھ لے چلیے

مومنہ کا صبر

مولانا فضل الحسن حسرت موہانی کی بیگم، نشاط النساء ایک آسودہ حال گھرانے کی بیٹی تھیں۔ لیکن اپنے حریت پرست شوہر کے ساتھ ساری زندگی خاصی پریشانی میں گزاری۔ مولانا قید ہو جاتے، تو گھر کی ساری ذمے داریاں خود سنبھالتیں اور جیل سے باہر ہوتے، تو بھی پریس اور پرچے کے کاموں میں ان کا ہاتھ بٹاتیں۔

۱۹۳۷ء میں بیگم صاحبہ علیل ہو گئیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں کچھ تکلیف تھی۔ پسلیوں کے نیچے شدید درد رہتا اور مسلسل لیٹے رہنے کی وجہ سے کمر میں زخم ہو گئے تھے یہ سب تکلیفیں ایسی تھیں کہ انہیں کسی کروٹ چین نہ لینے دیتیں، لیکن ان کے صبر کا حال یہ تھا کہ زبان پر کبھی حرف شکایت نہ آیا۔ کوئی حال دریافت کرتا تو فرماتیں جو اللہ کی مرضی اور جو اس کی مصلحت۔ کبھی تکلیف بہت ہی شدت اختیار کرتی تو کہتیں۔ ''جب مرض میں ایسی اذیت ہے تو جان نکلنے کے وقت کیا حال ہوگا؟'' انتقال سے ایک دن پہلے خواب میں رسول اللہ ﷺ کی زیارت ہوئی دامن تھام کر عرض کی ''یارسول اللہ ﷺ مجھے اپنے ساتھ مدینے لے چلیے'' ارشاد ہوا: ہاں ہم جلد ہی تمہیں بلائیں گے اور اس بات کا بھی ہم نے ذمہ لے لیا ہے کہ نزع کے وقت کچھ تکلیف نہ ہو گی۔ یہ خواب دیکھ کر بیدار ہوئیں، تو پسلیوں میں درد تھا نہ زخموں میں ٹیس، مرتے دم تک پرسکون رہیں اور نہایت سکینت کے ساتھ دنیا سے تشریف لے گئیں۔

(بحوالہ بہار رفتہ کی یادیں)

ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہوسکتی ہے، آپ کے مشکور ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

پالک سبزی ہی نہیں علاج بھی ہے

عربی اسفاناخ فارسی اسباناخ

انگریزی Spinach

پالک مشہور سبزی ہے۔ اس کے پتوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ پاکستان کے ہر حصہ پر کاشت کی جاتی ہے۔ پالک کے بیج تکونے زردی مائل سبز ہوتے ہیں اسلئے دونوں دوا کے طور پر بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک پالک کا پانی پانچ تولہ ہے، جب کہ پکا ہوا ساگ آدھ پاؤ ہے۔

پالک کا مزاج سرد وتر ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

☆ جلن اور پیاس کیلئے پالک نہایت مفید ہے۔ گرمی کی وجہ سے اگر گلے میں درد ہو تو اس کے پانی کا غرارہ فائدہ دیتا ہے۔ ☆ پالک کے پانی میں چینی ملا کر پلائیں تو گلے کا درد، یرقان اور پیشاب کے درد کیلئے مفید ہے۔ ☆ جن لوگوں کے جسم میں خون کی کمی ہو۔ اس کے استعمال سے انہیں کشتہ فولاد جتنا فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ دائمی قبض والوں کیلئے اس کا باقاعدہ استعمال قبض کو دور کر دیتا ہے۔ ☆ پالک گرم وخشک مزاج والوں کیلئے بہترین تحفہ ہے۔ پتھری یرقان اور مالیخولیا میں بطور ترکاری کھانا بہت مفید ہے۔ ☆ پالک کا جوشاندہ بخاروں، پھیپھڑوں اور سوزش معدہ و پیاس کو تسکین دیتا ہے اور دانتوں کے ورم کو آرام دیتا ہے۔ ☆ سانس کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔ عمر بڑھاتا ہے۔ ہر مزاج کا آدمی کھا سکتا ہے۔ صفراء کو دور کرنے کیلئے ٹھنڈک دیتا ہے۔ ☆ پالک خشک کر کے اگر سفوف بنا لیا جائے تو تین ماشے سفوف ہمراہ پانی کھانے سے تپ دق میں جب گرمی کی شدت ہو تو فائدہ دیتی ہے۔ ☆ تمام سبزیوں سے زیادہ زود ہضم ہے اور معدہ کی جلن دور کرتی ہے۔ ☆ پیشاب آور سبزی ہے۔ ☆ جو لوگ خشکی اور گرمی کا شکار ہوں۔ انہیں پالک کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیئے۔ ☆ جسم میں حیاتین کی مقدار کو بڑھانے کیلئے پالک اور مولی کے پتے بطور سلاد نمک لگا کر کھانے چاہئیں۔ ☆ پالک کی سرد مزاجی کو ختم کرنے کیلئے اسے پکاتے وقت دارچینی شامل کر لینی چاہیئے تا کہ اس کا مزاج تبدیل ہو جائے یہ خشک کھانسی اور یرقان والوں کو فائدہ دیتی ہے۔ ☆ بخار میں مبتلا لوگ اسے بے خوف استعمال کریں۔ یہ بخار، نزلہ، زکام درد گردہ اور تبخیر معدہ کیلئے بے حد مفید ہے۔ ☆ پالک میں فولاد اور کیلشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ فولاد خون بڑھاتا ہے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط، سخت اور پائیدار بناتا ہے اسلئے خون کی کمی میں پالک کی سبزی بہترین غذا اور دوا ہے۔ زود ہضم ہونے کی وجہ سے مریضوں کو اس کے کھانے میں فائدہ ہوتا ہے۔

احتیاط:۔ پالک کو سرسوں کے ساگ یا گوشت میں ڈال کر پکایا جائے۔ سرسوں کے ساگ کا چوتھائی حصہ پالک کا ساگ ہونا چاہیئے اور اسے گھی کے بغیر پکانا مفید نہیں۔ سر درد کی شکایت والوں کو پالک کا ساگ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ وہ لوگ جو تلی کے بڑھنے کے مرض میں مبتلا ہوں انہیں بھی پالک کا ساگ نہیں کھانا چاہیئے۔

(بقیہ: روکر دعا مانگنے والے پردیسی کی غم زدہ آپ بیتی)

سے اپنے کلینک کی طرف چل پڑا۔ جب کلینک پہنچا تو وہاں میری نظر بچے پڑی جو اپنے والد سے ہنس ہنس کر باتیں کر رہا تھا اور اس کا باپ بھی مسکرا کر میری طرف دیکھ رہا تھا۔ میں سکتے کی سی کیفیت میں انہیں دیکھ رہا تھا۔ حقیقت کو خواب سمجھ رہا تھا۔ وہ شیخ دوڑتا ہوا میرے پاس آیا۔

''ڈاکٹر!''............وہ میرے ساتھ لپٹ کر بولا ''میرا برسوں سے مریض بچہ بالکل ٹھیک ہو رہا ہے۔ خدا نے میری سن لی ہے ڈاکٹر! تمہاری دوا میں بڑا اثر ہے۔''......اور اس نے نہ جانے کتنے ریال میرے آگے رکھ دیئے۔

میں اس دولت سے لاتعلق اس سوچ میں تھا کہ دوا میں اثر تھا یا دعا میں جو زندگی میں پہلی دفعہ دل کی گہرائیوں سے مانگی تھی اور جس نے زہریلی دوا کو شفا میں بدل دیا اور ساتھ ہی میری دنیا بھی بدل گئی......اور مجھے آدمی سے انسان بنا دیا۔ کچھ عرصہ بعد جب روضہ رسول ﷺ سے جدا ہونے لگا تو ایسا معلوم ہوا جیسے اپنی تمام دولت یہاں چھوڑ کر جا رہا ہوں۔ میں وطن پہنچ کر انسانیت کی خدمت میں مصروف رہنے لگا اور اپنے اندر سکون کی ایک ایسی لذت اور مٹھاس محسوس کرنے لگا جو دولت کے انباروں میں بھی نہیں ملتی اور جو بڑے بڑے محلوں، بنگلوں اور کاروں میں نصیب نہیں ہوتی......اس حقیقی توبہ نے مجھے حقیقی سکون عطا کیا اور اب میں پرسکون زندگی بسر کر رہا ہوں۔

ریت پر روضہ کا نمونہ بنائیں اور دیدار رسول ﷺ سے مستفید ہوں

(ع م چوہدری)

حضرت سلطان باہوؒ اپنی کتاب ''شمس العارفین'' میں تحریر فرماتے ہیں کہ پہلے وضو کرے پھر غسل کرے اور کسی جنگل میں جا کر ریت یا مٹی پر آنحضرت ﷺ کے روضہ مبارک کی شکل بنائے اور اس کے گرد اگرد روضہ مبارک کا نمونہ بنائے اور قبلہ مبارک کے اوپر انگلی سے بڑا خوشخط کر کے محمد بن عبداللہ ﷺ لکھے۔ شروع کرنے سے پیشتر یہ پڑھے اور پھر روضہ مبارک کر گرد لکھے۔

اِنَّ اللّٰہَ وَ مَلٰٓئِکَتَہ، یُصَلُّوْ نَ عَلَی النَّبِیِ ط یٰٓاَ یُّھَاالَّذِیْنَ اٰمَنُوْ صَلُّوْ عَلَیْہِ وَ سَلِّمُوْ تَسْلِیْماً.

(سورہ احزاب آیت نمبر 56) اور یہ تین مرتبہ کہے کہ خدا کے واسطے محمد ﷺ بن عبداللہ کی زیارت ہو۔ اتنا کہنے سے آنحضرت ﷺ کی زیارت ہوگی (انشاء اللہ)۔ اس کے بعد سورہ ملک یا سورہ مزمل یا سورہ یسین یا سورہ انا فتحنا پڑھے اور نو مرتبہ کلمہ طیبہ کی ضرب دل پر لگائے اس کے بعد دورد شریف اور لاحول پڑھے اور آنکھ بند کر کے مراقبہ کرے۔ یہاں تک کہ خواب اور بیداری ایک ہو جائے۔ اس کے بعد آنحضرت ﷺ مع لشکر اصحاب کرامؓ پڑھنے والے کا ہاتھ پکڑ کر کھڑا کریں گے اور اس کی مہم کو سرانجام دیں گے۔ اس عمل کو تیغ برہنہ کہتے ہیں۔ (محکہ الفقراء)

''فقری مجموعہ وظائف '' میں علامہ عالم فقری درود فقری کے بارے میں لکھتے ہیں کہ یہ درود پاک میرے معمولات میں سے ہے اور یہ بے پناہ انوار و برکات کا حامل ہے۔ حضور اکرم ﷺ کی قربت حاصل کرنے کا اعلیٰ ذریعہ ہے۔ اگر کوئی شخص چالیس رات بعد نماز تہجد ۳۱۲۵ مرتبہ پڑھے جو اللہ سے مانگے وہی ملے۔ اگر زیارتِ رسول ﷺ کی غرض سے پڑھے تو زیارت سے مشرف ہوگا۔ ایسا کرم اللہ نے بندہ ناچیز پر بھی کیا ہے۔ رمضان شریف میں کثرت سے پڑھنا بارگاہِ محبوب ﷺ تک پہنچنے کا بہترین وسیلہ ہے۔ وہ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی اَفْضَلِ الْحَبِیْبِکَ النَّبِیِّ الْعَظِیْمِ مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی آلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَسَلِّمْ . (خزینہ درود شریف)

علامہ ابن جوزیؒ بحوالہ ابن بنان اصبہانیؒ روایت کرتے ہیں۔ کہ انہوں نے حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کو خواب میں دیکھا اور عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ آپ ﷺ کے چچا کی اولاد میں محمد بن ادریس امام شافعیؒ کا انتقال ہو گیا ہے۔ کیا آپ ﷺ نے کوئی اکرام ان کے لئے فرمایا ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا! ہاں میں نے خدا تعالیٰ سے دعا کی ہے کہ محمد بن ادریس شافعیؒ کو روز قیامت بغیر حساب و کتاب کے بخش دے۔ میں نے عرض کیا ایسی شفاعت کس عمل کی وجہ سے فرمائی گئی۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ شافعیؒ مجھ ﷺ پر ایسا درود پڑھا کرتا تھا جو آج تک کسی نے نہیں پڑھا۔ میں نے عرض کیا وہ درود کیا ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کُلَّمَا ذَکَرَہُ الذَّاکِرُوْنَ وَ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کُلَمَا غَفَلَ عَنْ ذِکْرِہِ الْغَافِلُوْنَ . ''جذب القلوب'' میں زیارت کے لئے یہی درود لکھا ہے۔ ''شرح الدلال'' میں ہے کہ اس درود کو سوتے وقت ۷۰ مرتبہ پڑھیں زیارت ہو گی۔ (خزینہ کرم) (روضۃ الاحباب) (سعادت الدارین) (تحفۃ المحبین) (شفاء القلوب) (فضائل درود شریف)

آواز میں ترنم کے لیے

قاری نعت خواں حضرات کے لیے تحفہ درود پاک '' **صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ** '' ایک سو اکیس بار درود پاک پڑھ کر نہار منہ پانی پر دم کر کے پئیں۔ آواز میں ترنم پیدا ہوگا۔ **نوٹ**:۔ بے یقین والے عمل نہ کریں، یقین اور درود پاک کی لگن والے عمل کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ (مرسلہ: صوفی اقبال۔۔سرائے عالمگیر)

(بقیہ: القھار کے زبردست کمالات وصفات)

وہ تیل صبح وشام اکیس روز تک بچے کے جسم پر مالش کیا جائے انشاء اللہ بچہ جلد تندرست ہو جائے گا۔

گھر میں خلل و آسیب کے لیے :۔

اگر کسی گھر میں جن و آسیب کا خلل ہو یا وہاں رہنے سے ڈر لگتا ہو ایک کورے چراغ پر سات جگہ یا قہار لکھ کر تیل سے بھر کر روشن کیا جائے جس گھر میں گیارہ دن تک یہ چراغ روشن ہوگا۔ انشاء اللہ بفضل خدا اس میں کوئی جن یا سانپ اور موذی چیز نہ رہے گی اور وہ مکان تمام آفتوں سے پاک ہوگا۔ البتہ اس گھر میں کوئی تصویر یا مورتی موجود نہ ہونی چاہیے۔ ورنہ بجائے نفع کے نقصان ہوگا۔

کسی بھی شخص کو دوزخی نہ کہئے!

حضرت جندبؓ سے روایت ہے۔ کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ''ایک آدمی نے کہا کہ اللہ کی قسم فلاں کو اللہ تعالیٰ نہ بخشے گا۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا'' وہ کون ہے۔ جو مجھ پر قسم کھاتا ہے کہ میں فلاں کو نہ بخشوں گا۔ میں نے فلاں کو تو بخش دیا اور تیرے عمل ضبط کر لیے۔ ''یا جیسے حضور اکرم ﷺ نے فرمایا (مسلم) حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ: ''بنی اسرائیل میں دو دوست تھے جن میں آپس میں محبت تھی۔ ان میں سے ایک عبادت میں کوشاں تھا اور دوسرے کے متعلق کہتے ہیں گنہگار تھا۔ عابد کہنے لگا کہ ان کاموں سے باز آ جن میں تو پھنسا ہوا ہے۔ وہ کہنے لگا مجھے میری راہ پر چھوڑ دے۔ ایک دن عابد نے اسے ایسے گناہ پر پایا جسے اس نے بہت ہی بڑا جانا تو بولا اللہ کی قسم تجھے رب تو کبھی نہ بخشے اور نہ جنت میں داخل کرے۔ اللہ تعالیٰ نے ان دونوں کے پاس فرشتہ بھیجا۔ جس نے ان دونوں کی روحیں قبض کیں۔ یہ دونوں رب کے پاس جمع ہوئے تو رب نے گنہگار سے فرمایا تو میری جنت میں داخل ہو جا میری رحمت سے اور دوسرے سے فرمایا کہ تو میرے بندے پر میری رحمت روک سکتا ہے۔ عرض کیا نہیں فرمایا لے جاؤ اسے آگ میں۔ (مشکوۃ)

(بحوالہ ندامت کے آنسو، صفحہ نمبر 24 تا 25)

(بقیہ: قوت حافظہ کیسے بگڑتی ہے کیسے سنورتی ہے؟)

پمپ کرنے کی اہلیت کم ہو جاتی ہے۔ اس طرح دماغ کو خون تھوڑی مقدار میں ملتا ہے۔ اور دماغ کے نیوران آکسیجن کی کمی محسوس کرنے کی وجہ سے درست کام نہیں کر پاتے۔ بوڑھے لوگ عموماً ماضی کی باتیں یاد رکھتے ہیں اور حال بھول جاتے ہیں اس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ آکسیجن کی کمی کے باعث درست طور پر پروٹین نہیں بنتے۔ ایک تجربے میں اڑسٹھ سال کی عمر کے بارہ مریضوں کو پندرہ روز تک دن میں دو مرتبہ دو گھنٹوں کے لیے خالص آکسیجن دی جاتی رہی، چنانچہ ان کی یادداشت بہتر ہو گی لیکن جوں ہی آکسیجن کی سپلائی بند ہوئی وہ ایک خاص وقفہ کے بعد پھر یادداشت کے بارے میں شکایت کرنے لگے۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک دماغ کو مستعد رکھنے کے لیے نئے نئے کام سیکھنا اور مطالعہ کرتے رہنا بہت زیادہ سود مند ہے۔ ورزش سے بھی بڑا اچھا اثر پڑتا ہے۔ یادداشت میں کمی کی شکایت مستعد لوگوں میں بہت کم ہوتی ہے۔

کلونجی الجھے بیمار بالوں کے لیے تریاق ہے

کلونجی بالوں کے لیے تریاق

بال، حسن نسواں کا ایک بنیادی اور نازک پہلو ہے۔ جہاں مردوں کی زیبائش و آرائش کیلئے سر کے بال جز و لازم ہیں۔ وہاں عورتوں کی آرائش ونمائش کیلئے، حسن جاودانی کی بقاء کیلئے سر کے بال بہت ہی زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ ذیل میں ایک نسخہ دیا جا رہا ہے جو کہ سر کے بال بڑھانے کیلئے بہت موثر اور مفید ہے۔ **ترکیب اول**: اسپغول ثابت ایک چھٹانک۔ ایک کلو پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح اچھی طرح مل کر اس کا لعاب کسی موٹے کپڑے میں چھان لیں۔ اور اس میں کلونجی بالکل باریک میدہ کی ہوئی آدھی چھٹانک ملا کر سر کے بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیں۔ کم از کم تین یا چار گھنٹے یہ لیپ لگا رہے۔ اور اس کے بعد تازہ پانی سے سر دھولیں۔ کچھ عرصہ مسلسل ایسا کرنے سے بالوں کا بڑھنا زیادہ ہو جائے گا۔ ان کا گرنا رک جائے گا۔ بعض اوقات بال دوشاخ ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں بھی یہ لیپ مفید اور موثر ہوتا ہے۔ **ترکیب دوئم**: کلونجی باریک پسی ہوئی آدھی چھٹانک۔ بیری کے پتے سبز تقریباً ایک پاؤ۔ دونوں کو آپس میں یک جان کر کے خوب کوٹ لیں۔ اتنا کوٹیں کہ آپس میں مل جائیں اور یہ ایک لیپ سا تیار ہو جائے۔ اگر یہ لیپ کچھ گاڑھا ہو تو ہلکا سا پانی ملایا جا سکتا ہے۔ اور بالوں کی جڑوں میں یہ لیپ لگا لیا جائے۔ اور سر پر اچھی طرح کپڑا باندھ لیا جائے۔ کم از کم چار گھنٹے تک یہ لیپ لگا رہے۔ پھر اتار کر تازہ پانی سے سر دھولیں۔ یہ بھی بالوں کے جملہ امراض کیلئے مفید و موثر ہے۔ **ترکیب سوئم**:۔ بیری کے پتے ایک پاؤ۔ کلونجی آدھی چھٹانک۔ دونوں کو تقریباً ۴ کلو پانی میں ابال کر ہلکا نیم گرم کر کے اس سے روزانہ صبح سر دھوئیں۔ اور سر میں یہی پانی لگا رہے۔ تا کہ جذب ہوتا رہے۔ یعنی اس دوائی کے پانی کے بعد دوسرا پانی سر دھونے کیلئے بعد میں استعمال نہ کیا جائے۔

گنج دور کرنے کا نسخہ

اگر مذکورہ نسخہ یعنی بیری کے پتے اور کلونجی کا لیپ گنج پر مسلسل کئی ماہ کیا جائے تو بہترین نتائج سامنے آتے ہیں۔ لیکن ایک مزید نسخہ بھی اس ضمن میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

هوالشافی: انڈے کی زردی کا تیل دو چمچ بڑے۔ کلونجی باریک پسی ہوئی آدھا چمچ دونوں کو ملا کر سر پر اچھی طرح رگڑیں۔ اور مالش کریں۔ اس طرح مستقل کرنے سے گنج دور ہو جاتا ہے۔

بال خوردہ اور کلونجی

مذکورہ نسخہ اگر بالخورے کیلئے استعمال کیا جائے تو بہترین نتائج سامنے آسکتے ہیں۔ بلکہ ایسے مریض جو بالخورہ کی تکلیف سے عاجز آچکے تھے۔ اور بیماری نے خاص طور پر بھنوؤں، سر کے بال، اور داڑھی، میں بدنمائی پیدا کر دی تھی ایسے تمام مریضوں کیلئے یہ نسخہ بہت ہی زیادہ مفید اور موثر ہے۔

پھپھوندی اور کلونجی

یہ ایک ایسی تکلیف ہے۔ جو سر کی جلد میں نمودار ہوتی ہے۔ اور پھر خاص طور پر جسم کے ان حصوں پر بڑھتی جاتی ہے۔ جہاں بالوں کی کثرت ہوتی ہے۔ ایسی تمام کیفیات کیلئے یہ نسخہ بہت ہی زیادہ مفید ہے۔ یعنی بیری کے پتے اور کلونجی کا لیپ۔ جس کی ترکیب پہلے گزر چکی ہے۔

(بقیہ: لندن سے چند گوریاں مشرقی عورت کی قیدوالی زندگی دیکھنے آئیں)

راستوں پر گامزن ہیں اور اسے ترقی کی راہ خیال کر رہے ہیں اب میں یہ بھی بتا دینا چاہتا ہوں کہ عورت کا یہ بدلا ہوا مزاج کیا گل کھلائے گا۔ عورت اپنی آزادی کو لامحدود کرنے کے لیے مرد کے جھنجھٹ سے نکل جانا چاہتی ہے۔ عورت جب مرد سے الگ اور مقابل رہے گی تب گھر کا تصور ختم۔ گھر کا تصور ختم ہوا تو ہمارے معاشرے کا خوبصورت گھریلو نظام تباہ ہو جائے گا اور پھر مشرق اور مغرب میں امتیاز ختم ہو جائے گا۔ مرد و زن بلا امتیاز ہر جگہ اور ہر طرح آوارگی میں مشغول ہو جائیں گے۔ کسی کا کوئی گھر نہیں ہوگا۔

جہاں روٹی ملی وہی گھر اور پھر سب لوگ کٹی پتنگ ہوں گے۔ اپنی جنم بھومی کی عقیدت کا جذبہ ختم ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی والدین سے بھی محبت ختم۔ بہن بھائیوں سے قطع تعلق۔ والدین اپنا بڑھاپا اولڈ ہاؤس میں گزاریں گے اور بچے خبر نہیں ملک کے کس شہر میں کس کے ساتھ، کس حیثیت میں، زندگی گزار رہے ہوں گے۔ کیونکہ پھر میاں بیوی کا تصور ختم ہو کر دوستی میں بدل جائے گا۔ صرف انڈر اسٹینڈنگ میں ہی گزارہ ہوگا۔

میں شراب پینے لگتا، وہ آکر شراب گرا دیتی

حضرت مالک بن دینارؒ سے مروی ہے کہ ان سے ان کی توبہ کا سبب پوچھا گیا تو انہوں نے بتایا کہ ''میں پولیس میں تھا اور بہت شراب پیتا تھا۔ میں نے ایک خوبصورت باندی خریدی جو میرے لئے بہت اچھی ثابت ہوئی۔ اس سے میرے ہاں ایک لڑکی پیدا ہوئی۔ مجھے اس سے بہت محبت ہوگئی جب وہ پیروں پر چلنے لگی تو اس کی محبت میرے دل میں اور بڑھ گئی وہ بھی مجھ سے بہت محبت کرتی تھی۔ جب میں شراب پینے لگتا تو وہ آکر شراب گرا دیتی تھی جب اس کی عمر دو سال ہوئی تو اس کا انتقال ہوگیا مجھے اس کی موت نے دل کا مریض بنا دیا جب پندرھویں شعبان کی رات تھی اور جمعہ کی رات بھی تھی میں نشے میں چور ہو کر سو گیا اور میں نے عشاء کی نماز بھی اس دن نہیں پڑھی تھی۔ میں نے خواب میں دیکھا کہ قیامت قائم ہوگئی ہے اور صور پھونکا جا چکا ہے، قبریں پھٹ رہی ہیں اور حشر قائم ہے اور میں لوگوں کے ساتھ ہوں اچانک میں نے اپنے پیچھے سرسراہٹ محسوس کی میں نے پیچھے کی طرف مڑ کر دیکھا تو ایک بہت بڑا کالا اور زرد رنگ کا اژدھا میرے پیچھے منہ کھولے میری طرف بڑھ رہا ہے تو میں اس سے ڈر کر بھاگتے ہوئے، ایک صاف ستھرے کپڑے پہنے ہوئے ایک بزرگ کے پاس سے گزرا جن کے پاس خوشبو پھیلی ہوئی تھی میں نے انہیں سلام کیا انہوں نے جواب دیا تو میں نے کہا کہ شیخ '' شیخ مجھے اس اژدھے سے بچایئے اللہ آپ کو اپنے ہاں پناہ دے گا وہ بزرگ روتے ہوئے کہنے لگے کہ میں کمزور ہوں اور یہ مجھ سے بہت طاقتور ہے میں اس پر قادر نہیں ہو سکتا لیکن تم جلدی سے بھاگ جاؤ شاید اللہ تعالیٰ کسی کو تم سے ملا دے جو تمہیں اس سے بچا لے تو میں سیدھا بھاگنے لگا۔ میں وہاں قیامت کے مناظر دیکھنے لگا ایک اونچائی پر چڑھا تو وہاں زبردست آگ تھی میں نے اس کی ہولناکی کو دیکھا اور میں نے چاہا کہ اژدھے سے بچنے کے لیے اس آگ میں کود جاؤں۔ مگر کسی نے چیخ کر کہا کہ لوٹ آ، تو اس آگ کا اہل نہیں ہے تو میں مطمئن ہو کر واپس آ گیا اور اژدھا میری تلاش میں تھا میں اسی بزرگ کے پاس آیا۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآن طاقت کا کمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

دل کھانے سے ہٹ گیا ہو

اگر کسی مریض کا دل کھانے سے ہٹ گیا ہو اس کو اکتالیس مرتبہ اس آیت شریف کا پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلانا نہایت مفید ہے انشاء اللہ جلد مریض دانہ پانی خود مانگے گا آیت یہ ہے۔ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِيْنَةَ اللّٰهِ الَّتِيْٓ اَخْرَجَ لِعِبَادِهٖ وَالطَّيِّبٰتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَّوْمَ الْقِيٰمَةِ ط (سورہ اعراف، آیت نمبر 32)

وطن صحیح سلامت واپس آئے گا

اگر کوئی شخص حج کرنے جائے اور گیارہ مرتبہ اس آیت کو مشک سے لکھ کر اپنے بازو پر باندھ لے انشاء اللہ تعالیٰ بالیقین اپنے وطن میں صحیح سلامت واپس آئے گا۔ آیت یہ ہے۔

اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِيْنَ

(سورۃ اعراف آیت نمبر 56)

قوم کی بیجا مخالفت کو خدا کے حکم سے دور کرنا

اگر کسی شخص کا اس کی قوم برادری یا اہل وطن سے کسی دینی معاملہ میں نزاع ہو اور قوم اس سے اختلاف کرتی ہو۔ عشاء کی نماز کے بعد سے پانچ سو مرتبہ اس آیت کا اکیس دن تک پڑھنا یک لخت قوم کی بیجا مخالفت کو خدا کے حکم سے دور کرتا ہے آیت شریف یہ ہے۔ وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا عَلَى اللّٰهِ تَوَكَّلْنَا ط رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَاَنْتَ خَيْرُ الْفٰتِحِيْنَ O (سورہ اعراف آیت نمبر 89) زیادہ ضرورت کے موقع پر تین ہزار مرتبہ روزانہ پڑھنا مناسب ہے۔

خاتمہ بالخیر ہونے کے لیے

اگر کوئی مسلمان نزع کی حالت میں مبتلا ہو اگر ہو سکے تو خود مریض ورنہ اس کے گھر والے اس آیت کو بکثرت تلاوت کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد مشکل آسان ہو جائے گی اور خاتمہ بالخیر ہوگا۔ آیت یہ ہے: رَبَّنَآ اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَّتَوَفَّنَا مُسْلِمِيْنَ O (سورہ اعراف آیت نمبر 126)

مبارک عمل

اگر کوئی شخص جناب سید المرسلین خاتم النبیین ﷺ واصحابہ اجمعین کی زیارت سے مشرف ہونا چاہے وہ جمعرات کے دن سے دوسرے جمعہ تک تو برابر اس آیت کو عشاء کی نماز کے بعد ایک ہزار مرتبہ روز پڑھے انشاء اللہ زیارت سے مشرف ہوگا۔ آیت شریف یہ ہے۔ فَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِهٖ وَعَزَّرُوْهُ وَنَصَرُوْهُ وَاتَّبَعُوا النُّوْرَ الَّذِيْٓ اُنْزِلَ مَعَهٗٓ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ط (سورہ اعراف آیت نمبر 157)

ہول، اضطراب قلب اور خفقان کے لیے

ہول کے مرض، اضطراب قلب اور خفقان کے لیے مینہ کے پانی سے اس آیت کا سات مرتبہ سات روز تک لکھ کر پلانا یا مینہ کے پانی سے زعفران گھول کر سات مرتبہ آیت کو لکھ کر مریض کے گلے میں ڈالنا بالفضلہ تعالیٰ بہت مفید ہے۔

اِذْ يُغَشِّيْكُمُ النُّعَاسَ اَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُمْ بِهٖ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلٰى قُلُوْبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ O ط (سورہ اعراف آیت نمبر 11)

لندن سے چند گوریاں مشرقی عورت کی قید والی زندگی دیکھنے آئیں

گھر میں صفائی ستھرائی کا کام کرنے والی خواتین کی ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں۔ گھر میں لگے لان پر گھاس کی مشین چلانے اور کیاریوں میں جمع پتے صاف کرنے کے کام سے بھی ہڈیوں کی صحت اور مضبوطی بہتر ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پرانی خواتین چونکہ یہ کام خود کرتی تھیں، ان کی ہڈیاں بھی مضبوط رہتی تھیں۔ ان کاموں کا ایک اور اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ ان کی وجہ سے جسم میں جراثیم کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بھی مستحکم رہتی ہے۔ گویا ان کا نظام مدافعت بھی چست رہتا ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی کے ایک مطالعے کے مطابق گھر اور صحن میں کام کے دوران وزن اٹھانے، چیزیں ادھر سے ادھر رکھنے جیسی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ روزانہ ایک گلاس دودھ پینے والی خواتین کی ہڈیاں محفوظ پائی گئیں۔

امریکا میں ہر سال دو لاکھ پچاس ہزار افراد کے کولھے کی ہڈیاں ٹوٹتی ہیں۔ ان میں سے پچھتر فی صد بڑی عمر کی خواتین ہوتی ہیں۔ رپورٹ کے مطابق جوانی کی عمر سے جسمانی محنت کرنے اور باقاعدگی سے دودھ پینے والی خواتین چوں کہ اپنی ہڈیاں مضبوط کر لیتی ہیں۔ بڑی عمر میں ان کی ہڈیاں ٹوٹنے کے خطرات کم رہتے ہیں۔

مغربی عورت مشرق کی گھریلو زندگی کو دیکھ کر حیران ہوگئی

لندن سے چند گوریاں مشرقی عورت کی قید والی زندگی دیکھنے آئیں۔ پروپیگنڈہ یہی ہے کہ مشرقی عورت قید خانے میں بے شمار مشکلات کا شکار ہے۔ مرد ان پر ظلم ڈھا رہا ہے۔ گوریوں نے گھر گھر جا کر مشاہدہ کیا۔ وہ حیران رہ گئیں کہ مشرقی عورت کو بنی بنائی سلطنت ملی ہوئی ہے۔ جس کا مغربی عورت تصور بھی نہیں کر سکتی اور ان کے لیے مزید حیرت انگیز بات یہ کہ مشرقی مرد اپنی بیوی کے لیے اپنی جان بھی دے سکتا ہے اس کے بعد کئی مغربی عورتوں نے ایشائی مردوں سے شادیاں کی اور ان سے گھر بنانے کا مطالبہ کیا جہاں وہ رہیں اور ان کے بچے رہیں۔ جس معاشرے کی پیروی ہم کر رہے ہیں وہاں کی عورت عزت دار گھر اور محافظ خاوند کی حسرت کرتی ہے اور ہم بربادی کے (بقیہ صفحہ نمبر 15 پر)

جنسی صحت پر ذہنی رویے کے اثرات

صرف مردوں کے لیے

شادی سے نہ گھبرائیے

جنس ہماری زندگی کا ایک اہم حصہ ہے جسے مافوق الفطری یا اجنبی شے نہیں سمجھنا چاہیے۔ اس بات کو سمجھنے کی اچھی طرح ضرورت ہے کہ جنسی تقاضے بھی ہمارے جسم کے دیگر تقاضوں (بھوک، نیند، آرام وغیرہ) کی طرح ہماری زندگی اور ہماری بقا کے لیے ضروری ہیں۔ ان پر گفتگو کرنا یا جنسی مسائل کے بارے میں کسی سے مشورہ کرنا غیر اخلاقی بات نہیں۔ مذہباً بھی اس میں کوئی عار نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلامی لٹریچر میں بڑی تفصیل کے ساتھ جنسی مسائل پر گفتگو کی گئی ہے۔ اسی لیے جنسی معاملات میں مثبت رویے کی ضرورت ہے، لیکن اس کے برخلاف معاملات میں مثبت رویے کی ضرورت ہے، لیکن اس کے برخلاف ہمارا معاملہ یہ ہے کہ جنسی معاملات پر گفتگو کو غیر سنجیدہ پن اور بداخلاقی تصور کیا جاتا ہے۔ جب جنسی تقاضوں کو پورا کرنے کا دور نہیں ہوتا (یعنی شادی سے پہلے) تو نوجوان اس کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں اور جب جنسی تقاضے کو پورا کرنے کا وقت ہوتا ہے۔ یعنی ان کی شادی ہونے والی ہوتی ہے۔ تو وہ اس سے گھبراتے ہیں۔ اگر آپ واقعی اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔ تو اپنے جنسی تقاضے شادی سے پہلے پورے نہ کیجئے بلکہ شادی کے بعد پورے کیجئے۔ اگر آپ عمومی طور پر صحت مند ہیں تو شادی سے خوف زدہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے (یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ کیا آپ واقعی کسی جنسی بیماری میں مبتلا ہیں یا محض وہم کا شکار ہیں)۔

دوستوں کو مثال نہ بنائیے

جب شادی کا وقت آتا ہے تو نوجوان اکثر اپنے دوستوں سے اپنے معاملات کا ذکر کرتے ہیں بالخصوص شادی شدہ دوستوں سے مشورے مانگتے ہیں۔ یہ دوست اپنے تجربات کو سامنے رکھ کر اپنی جواں مردی بلکہ مہم جوئی کے قصے خوب مرچ مصالحے لگا کر سناتے ہیں۔ یہ تجربات سن کر اپنی جنسی صحت سے سہمے ہوئے نوجوان مزید خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ قصے سنانے والا اس لیے بھی مجبور ہوتا ہے۔ کہ اگر اس نے ناقابل یقین تجربات نہ بیان کیے تو اس کے دیگر ساتھی اس پر ہنسیں گے، لیکن یہ کیفیت اس نوجوان کے لیے سوہان روح بن جاتی ہے جو شادی کرنے والا ہے۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ جس طرح سوچنے، چلنے پھرنے، اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے کا انداز ہر شخص کا منفرد ہوتا ہے، اسی طرح جنسی معاملات اور صلاحیت کا معاملہ بھی ہر ایک کا مختلف ہوتا ہے۔ عضو کا سائز، استادگی اور فراغت وغیرہ کے اوقات یقینی طور پر دوسروں سے کم زیادہ ہو سکتے ہیں، لیکن اس سے گھبرانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ فرق آپ کی بیماری یا کمزوری کی علامت ہو۔ اکثر صورتوں میں یہ محض واہمہ ہوتا ہے۔ جس کا حقیقت سے تعلق نہیں ہوتا۔

درست رویہ اور طرزِ عمل یہ ہے کہ آپ کو اللہ تبارک وتعالیٰ نے جس شکل میں یہ صلاحیت دے رکھی ہے، اس پر خالق کائنات کا شکر بجالائیں اور اس کے لحاظ سے قدرت کے وضع کردہ اصولوں کے مطابق جنسی تقاضوں کو اعتماد کے ساتھ پورا کریں۔ آپ کی گھبراہٹ، خوف، شکوک یا پر اعتماد خیالات آپ کی جنسی کامیابی اور ازدواجی زندگی پر براہ راست اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

تبدیلی کیسے؟

ہمارا ذہنی رویہ ہماری جنسی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے، اب سوال یہ ہے کہ رویے میں یہ تبدیلی کیسے ہو؟ تبدیلی خواہ کسی بھی قسم کی ہو، یک دم اور اچانک نہیں ہوا کرتی۔ اس کے لیے طویل اور مسلسل محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی جنسی صحت کو بہتر بنانے کے لیے سب سے پہلا مرحلہ عزم ہے۔ آج ہی اس بات کا عزم کیجئے کہ آپ اپنی جنسی صحت کی حفاظت کریں گے، اور اسکے لیے دو رکعات صلوٰۃ الحاجات پڑھ کر اللہ سے دعا مانگیے۔ پھر یکسوئی سے اس مضمون میں دی گئی ہدایات کو غور سے پڑھیے اور اس کے اہم نکات نوٹ کرتے جائیے۔

جنسی صحت پر ذہنی رویے کے اثرات کے بارے میں اس مضمون میں اب تک یہ اہم نکتے سامنے آئے ہیں۔

☆ رات کو سونے سے پہلے تنہائی میں کسی گوشے میں بیٹھ جائیے اور اپنے رویے اور جنسی صحت کا تنقیدی جائزہ لیجئے۔ اگر آپ کاغذ لیکر اس پر دو کالم بنالیں، ایک کالم میں مثبت اور دوسرے میں منفی باتیں لکھتے چلے جائیں تو اس سے آپ کو کافی مدد ملے گی۔

☆ اپنے آپ سے محبت کیجئے اور اس ضمن میں زیر نظر مضمون میں جو ہدایات دی گئی ہیں ان پر عمل کیجئے۔

☆ جنسی جوش اور محبت میں فرق کیجئے۔ اپنے بجا اور بے جا جذبات کو پورا کرنے کی بجائے ان کا احترام کیجئے۔

☆ ان جذبات کی تکمیل کیجئے جو آپ کے مفاد میں ہیں، ان جذبات کو پس پشت ڈال دیجئے جن میں آپ کی صحت اور ازدواجی زندگی کو خطرہ ہے۔

☆ خود کو نظم وضبط کا پابند بنائیے۔ زندگی کے عمومی معاملات میں بھی اور جنسی معاملات میں بھی محتاط رویہ اختیار کیجئے۔

☆ ''نہ'' کہنا سیکھیے، لیکن خوش اخلاقی کے ساتھ۔ بداخلاقی کا مظاہرہ نہ کیجئے۔ اپنی مضر صحت عادات کو بھی نہ کہیے۔

☆ گفتگو کیجئے۔ مخلص دوستوں اور ملنسار بزرگوں سے اپنے شکوک وشبہات بیان کیجئے اور ان سے بلا تکلف مشورے لیجئے۔ اس طرح آپ کی بہت سی غلط فہمیاں دور ہو کر آپ میں اعتماد بڑھے گا۔

☆ رومانی ماحول سے خود کو بچائیے۔ اس سے نہ صرف آپ کی جنسی صحت محفوظ رہے گی بلکہ آپ کا وقار بھی بڑھے گا۔

☆ اگر ابتدا میں آپ کی توقع اور خواہش کے برعکس صورت پیش آئے تو گھبرائیں نہیں اور مایوس نہ ہوں۔ یہ سوچئے کہ ایسی صورت اکثر لوگوں کے ساتھ پیش آتی ہے۔

☆ فریق ثانی سے ذہنی قرب پیدا کریں۔ اس کو اپنی محبت کا یقین دلائیں اس کے سامنے اپنی گھبراہٹ کا اظہار نہ کریں۔

☆ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ میں اور فریق ثانی میں ہم آہنگی اور ہم خیالی پیدا ہوگی اور اس طرح باہمی تعاون سے کامیابی کی فضا پیدا ہوگی۔

☆ جذبات کی شدت اور جوش میں ٹھہراؤ پیدا ہونے سے روز بہ روز تسلی بخش صورت پیدا ہوتی جائے گی۔

☆ آپ کا مثبت ذہنی رویہ زندگی کے دوسرے معاملات کی طرح جنسی اعمال کے بارے میں بھی آپ کو بھی خوش گواری اور مسرت کا احساس بخشے گا۔ (سید عرفان احمد)

خوشگوار ازدواجی تعلق کی دشمن عادات

(تحریر: فرحانہ شہزادی)

گھریلو اور پیشہ ورانہ مصروفیات کا ازدواجی تعلقات میں رخنہ انداز ہونا ایک ایسا مسئلہ ہے جس سے کم وبیش ہر جوڑے کو واسطہ پڑتا ہے۔ بات اس وقت اور بھی گھمبیر ہو جاتی ہے۔ جب صرف میاں ہی نہیں بیوی بھی کسی نہ کسی اعتبار سے بیرون خانہ سرگرمیوں کے لئے خاطر خواہ وقت نہ نکال پاتی ہو۔ مڈل کلاس سے تعلق رکھنے والے جوڑوں کو عموماً ایسے مسائل پیش نہیں آتے کیونکہ اس طبقے میں اب بھی کمانا مرد کا اور گھر کا چلانا عورت کا کام سمجھا جاتا ہے۔ لیکن بعض گھر ایسے بھی ہیں جنکے خصوصی نوعیت کے حالات اور روز روز بڑھتی ہوئی مہنگائی میاں اور بیوی سے تقاضا کرتے ہیں کہ دونوں مل کر کمانے اور گھر چلانے والے بنیں۔ جہاں تک ہماری فہم تخمینہ کرتی ہے، ایسے گھروں کی تعداد میں آہستہ آہستہ لیکن بتدریج اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ اس اعتبار سے ازدواجی مسائل بھی بڑھ رہے ہیں۔ اور چونکہ عمومی طور پر ایسے مسائل سے نپٹنے کے لئے کوئی لائحہ عمل اختیا نہیں کیا جاتا اس لئے ان سے پیدا ہونے والے نتائج زیادہ سنگین اور زیادہ دوررس ہوتے ہیں۔

ایسی ہی ایک خاتون نے ایک روز ہم سے گفتگو کرتے ہوئے بتایا۔ ''میرے پاس ایک اچھی جاب ہے۔ اپنے شوہر سے میرے تعلقات بہت اچھے ہیں اور میر بچے بھی مجھ سے بہت تعاون کرتے ہیں لیکن ہماری فیملی لائف روز بروز کنٹرول سے باہر نکلتی جارہی ہے۔ ہم سب اپنے شیڈول میں اس بری طرح پھنسے ہوئے ہیں کہ ایک دوسرے کے لیے بہت کم وقت نکال پاتے ہیں۔ مجھے ڈر ہے کہ خدانخواستہ اس روٹین کا کوئی غلط نتیجہ برآمد نہ ہو جائے۔'' اس خاتون کے نزدیک اسکی پیشہ ورانہ مصروفیات ان کی گھریلو زندگی کو منفی انداز میں متاثر کررہی تھیں۔ اس حوالے سے انہوں نے ہمارے سامنے اپنے خدشات کا اظہار کیا۔ کام چھوڑا جا سکتا ہے نہ گھر، دونوں مصروفیات کا متوازن کیا جانا چاہیے۔ پھر بات صرف بیرونی مصروفیات کے گھر پر اثر انداز ہونے پر ختم ہو جاتی۔ یہ تلوار دو دھاری ہے۔ کئی دفعہ کے حالات، میاں بیوی کی پیشہ ورانہ مصروفیات کو بھی متاثر کرنے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر درج ذیل صورت حال ملاحظہ کیجئے۔ خاتون ایک سکول میں ٹیچر ہے جبکہ ان کے شوہر وکالت کرتے ہیں۔ ان کے دو بچے ہیں جن کی عمریں آٹھ اور چھ سال ہیں۔ دونوں بچے تعلیم حاصل کررہے ہیں۔ اگر حالات ہموار انداز میں چلتے رہے تو ان کی روٹین کچھ اس طرح ہوتی ہے۔ محترمہ اپنے سکول سے فارغ ہو کر گھر آتی ہیں اور دوپہر کا کھانا تیار کرتی ہیں۔ صاحب بچوں کو ان کے سکول سے لیکر گھر چھوڑ جاتے ہیں، محترمہ انہیں کھانا کھلاتی ہیں، اس کے بعد انہیں ٹیوشن کے لئے چھوڑ کر آتی ہیں۔ واپسی پر وہ تھوڑی دیر گھر کے کام وغیرہ کرتی ہیں اور پانچ بجے کے بعد رات کے کھانے کی تیاری میں مصروف ہو جاتی ہیں۔ کھانا پکا کر وہ بچوں کو ٹیوشن سے واپس لاتی ہیں۔ گھر واپسی پر کچھ دیر صاحب کے واپس آنے کا انتظار کیا جاتا ہے اور اگر انہیں واپسی میں دیر ہو رہی ہو تو بچوں کو کھانا کھلا کر سلا دیتی ہے۔ اس کے بعد وہ شوہر کی واپسی تک جاگتی رہتی ہے۔ اور اُن کے واپس آکر کھانا کھانے کے وقت تک عموماً دونوں اتنے تھک چکے ہوتے ہیں کہ بستر پر لیٹتے ہی نیند کی وادیوں میں اتر جاتے ہیں۔ آپس میں کوئی بات کرنے کا موقع انہیں بہت کم ملتا ہے۔

اگرچہ یہ روٹین خاصی حد تک قابل قبول ہے لیکن بدقسمتی سے حالات ہمیشہ ہموار انداز میں نہیں چلتے۔ اکثر کسی بچے کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے یا محترمہ کو سکول نکلتے ہوئے دیر ہو جاتی ہے اور وہ وقت پر کھانا تیار نہیں کر پاتیں یا صاحب راستے میں ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں اور بچوں کے سکول تک پہنچنے میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ ہر مرتبہ ایسی کوئی صورت حال پیش آنے پر دونوں کو خاصی ذہنی کوفت اٹھانا پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر خاندانی مصروفیات بھی وقت مانگتی ہیں اور جب کبھی بھی ایسا ہوتا ہے، دونوں اپنے اپنے کام کا حرج ہونے کی شکایت کرتے ہوئے نظر آتے ہیں صاحب کا کہنا ہے۔ ''ہم اپنی اپنی پیشہ ورانہ مصروفیات کے دباؤ کو اپنے ازدواجی تعلق پر اثر انداز ہونے کی اجازت نہیں دیتے لیکن اپنے پیشے میں اچھی کارکردگی دکھانا اور اس کے ساتھ ساتھ ایک اچھے شوہر یا بیوی اور والد اور والدہ کے فرائض پوری ذمہ داری سے انجام دینا بہت مشکل کام ہے۔ بعض اوقات یہ دباؤ ہم پر غالب آجاتا ہے، ہم میں سے کوئی نہ کوئی جھنجھلا اٹھتا ہے اور ہمارے تعلقات کشیدہ ہونے لگتے ہیں۔ یہ جوڑا ان ازدواجی مسائل کا شکار ہے، آج سے پندرہ سال پہلے کسی نے ان مسائل کا تذکرہ بھی نہ سنا تھا۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی نے کئی گھرانوں کی خواتین کو مجبور کر دیا ہے کہ وہ بھی مالی ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانے میں اپنا حصہ ڈالیں۔ خانگی ذمہ داریاں اپنی جگہ موجود رہتی ہیں اور انہیں پورا کرنے میں بھی دونوں کو برابر حصہ لینا پڑتا ہے۔ نہ وہ اپنے کام کو پورا وقت اور یکسوئی دے پاتے ہیں اور نہ اپنے گھر کو۔ دونوں پر دباؤ بڑھتا رہتا ہے اور اس دباؤ کو برداشت کرنے کے لئے جس صبر و تحمل کی ضرورت ہوتی ہے، ہم میں سے اکثر لوگ اس سے محروم ہوتے ہیں۔

ایسی صورت حال سے متاثر ہونے والی سب سے پہلی چیز ازدواجی تعلقات کا رومانی عنصر ہوتا ہے۔ دونوں میاں بیوی کے لئے قربت کے لمحات حاصل کرنے کے مواقع کم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پھر دوسری علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔ چڑچڑاہٹ، بے صبری، نیند کے مسائل، خوش مزاجی میں کمی۔ بہت سے جوڑے ایسے بھی ہوتے ہیں جو اپنے اعصاب کو ٹوٹ پھوٹ کے بچانے کے لئے عارضی سہارے تلاش کرنے لگتے ہیں اور سگریٹ یا سکون آور ادویات کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس دباؤ کو کیسے کم کیا جا سکتا ہے؟ اپنے ازدواجی تعلقات کو اس کی تباہ کاریوں سے کیسے بچایا جا سکتا ہے؟ آئندہ شمارے میں اس حوالے سے چند اہم اصول بیان کریں گے جن پر عمل کر کے اس صورت حال میں گرفتار جوڑے بہت حد تک اپنی ذہنی و جسمانی دباؤ سے نجات حاصل کر سکیں گے۔

(بقیہ: پیغمبر ﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

کہ ابوجہل حضرت محمد ﷺ کو سرعام قتل کرنے کی کوشش کرے اور وہاں پر موجود قبیلہ قریش کے دوسرے افراد صرف تماشائی بنے رہیں اور ان کی نجات کے لیے کوئی اقدام نہ اٹھائیں؟ میں (یعنی کونسٹن ویرژیل) ان کے جواب میں یہی کہوں گا کہ جی ہاں اس زمانے میں یہ واقع رونما ہوا ہے جیسا کہ آج بھی جب کہ بیسویں صدی کا زمانہ ہے اس قسم کے واقعات جزیرۃ العرب میں رونما ہوتے رہتے ہیں میں نے خود اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ یمن میں ایک چور کا ہاتھ کاٹ دیا گیا اور ایک دفعہ یہ بھی دیکھا کہ ایک راہزن کی گردن سرعام اڑا دی گئی لیکن وہیں موجود تماشائیوں کے چہرے پر کسی قسم کے ترحم یا ہمدردی کے آثار نمایاں نہیں ہوئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک عرب اور خاص طور پر ایک بدوی عرب کی نظر میں ''ترحم'' کا مطلب وہ نہیں ہوتا جیسا کہ ہم یورپ کے رہنے والے سمجھتے ہیں۔

جو میں نے زندگی میں دیکھا سنا اور سوچا

از مدیر

دشمن مرجائے تو خوش نہ ہوں

یقیناً آپ نے کوئی واقعہ سنا یا دیکھا ہوگا دیر کیسی ابھی لکھیں اور بھیجیں

سنا تھا کہ دشمن مرنے پر اس لیے خوش نہ ہوں کہ دوست بھی آخر مرجائے گا۔ کیا یہ سچ ہے تو پھر کیسے؟

مجھے میرے دوست ارشد صاحب نے واقعہ سنایا کہ ایک شخص بالکل مفلس تھا۔ کسی طرح پٹواری بھرتی ہوگیا ترقی کرتے کرتے تحصیل دار بن گیا موصوف بہت سمجھ دار، جہاں دیدہ اور خالص دنیا دار تھا۔ زمینوں کے کاغذات اور اتار چڑھاؤ میں واقعی مہارت رکھتا تھا۔ بڑے بڑے سمجھ دار اس سے مشورے لیتے۔ گھر میں روپے پیسے کی ریل پیل تھی جس سے جتنا چاہتے وصول کرتے جس سے جتنا تاوان طے کرتے اسے دینا پڑتا۔ جس کی زمین اپنے نام کاغذات میں کرلیتے کسی کی جرأت نہیں ہوتی تھی کہ ان سے لے سکے۔ اس طرح ان کی زمین جائیداد بڑھتی گئی اور خوب بڑھی حتی کہ شہر بھر میں بہت ہی زیادہ بزنس جائیداد اور زمینیں بن گئیں۔

بتانے لگے کہ ایک شخص کی زمین کا مسئلہ تھا وہ حق دار تھا یہ وہ زمین اپنے نام کرنا چاہتے تھے۔ اس دور میں اس شخص نے کھاد کی بوری نوٹوں سے بھری اور لیکر ان کے سامنے الٹ دی اور منت کی میری زمین کو کچھ نہ کہے۔ واقعی وہ جائیداد زمین کا مجازی خدا تھا۔ اس کے ڈر کی صورت حال یہ تھی لوگ گھنٹوں انتظار کرتے کہ ان کی قسمت کا فیصلہ کیسے ہوتا ہے؟ یونہی دن رات گزرتے گئے اور ظلم وستم اور استبداد کی کہانی بڑھتی چلی گئی۔ قدرت کا حلم اپنی حالت پر قائم رہا۔ تقدیر کا فیصلہ اٹل ہوتا ہے آخر کار موت نے ساری کائنات لوٹ لی۔ جنازے پر بہت لوگ تھے۔ ایک شخص میت کے قریب آیا منہ دیکھا اور پھر دھاڑیں مار مار کر رویا اور کہا کہ وہ میرا اایکڑ زمین کا کیا ساتھ لیکر جارہا ہے۔ اور سنا کہ کچھ لوگ اس کی قبر پر جوتے مار کر آئے کہ ہماری جائیداد ساتھ لے گیا۔ اس کے علاقے میں اس کا ایک مقابل بھی تھا اس کا کردار اسی کی طرح صرف قبضہ کرنا اور زمین بڑھانا تھا۔ جب یہ شخص مرگیا تو وہ بہت خوش ہوا اور ہر شخص کو مبارک باد دے رہا تھا کہ میرا دشمن مرگیا لیکن قدرت کو کچھ اور منظور تھا۔ وہ اس طرح کہ یہ کسی کی زمین پر قبضہ کررہے تھے، وہ مالک آگیا اور گریبان سے پکڑا جھنجوڑا کہ ظالم یہ زمین تو میری ہے تجھے کیا حق پہنچتا ہے کہ اس پر اپنا قبضہ جما رہا ہے اور ہلکا سا دھکا دیا۔ یہ گرا اور وہیں مرگیا۔ بس اسکا دشمن چند ماہ قبل مرا اور یہ مبارک باد دینے والا چند ماہ بعد مر گیا۔ کیا خیال ہے قارئین! دشمن مرجائے تو دوست کو خوش ہونا چاہئے میرے خیال میں ہرگز نہیں بلکہ اس کے انجام سے یہ بے خبر نہ ہو بلکہ اس کے برے انجام سے اپنا انجام بہتر کرنے کا سامان کرلے۔ (سانس باقی محفل باقی)

استغفار کے منقول کلمات

حضرت قتادہؒ فرماتے ہیں کہ ''قرآن مجید تم کو تمہارا مرض اور دوا دونوں بتاتا ہے، تمہارا روگ تو گناہ اور دوا استغفار ہے۔''

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ ''جو شخص تباہ ہوتا ہے تعجب ہے کہ نجات اس کے ساتھ ہے اور پھر وہ ہلاک ہوجاتا ہے'' لوگوں نے پوچھا کہ ''نجات کیا ہے تو آپؓ نے فرمایا کہ استغفار ہے اور آپؓ فرمایا کرتے تھے کہ اللہ تعالیٰ نے کسی بندے کے دل میں استغفار نہیں ڈالا کہ اس کو عذاب دینا چاہتا ہو، یعنی جس کو عذاب دینا منظور نہیں اس کو استغفار کا الہام کردیتا ہے۔''

فضیلؒ کا قول ہے کہ ''بندے کی طرف استغفر اللہ کہنے کا معنی ہے کہ مجھ کو معاف کردے۔'' اور بعض علماء فرماتے ہیں کہ ''بندہ گناہ اور نعمت کے درمیان ہے، ان دونوں چیزوں کی اصلاح بجز استغفار اور شکر کے نہیں۔'' اور ربیع بن خشیم کہتے ہیں کہ ''تم میں سے کوئی یوں مت کہے **"استغفر اللہ اتو ب الیہ"** کہ یہ گناہ اور جھوٹ ہوگا بلکہ یوں کہا کرو **"اللھم اغفرلی وتب علی"** فضیلؒ فرماتے ہیں کہ ''استغفار بغیر گناہ ترک کرنے کے جھوٹوں کی توبہ ہے۔''

(بحوالہ: توبہ کے کمالات، صفحہ نمبر 34)

(بقیہ: سب لوگ نماز کے لیے مسجد میں جاتے ہیں اور وہ باتھ روم میں جاتا ہے)

آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا:

''اللہ تعالیٰ بھوک سے زیادہ کھانے والے کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے'' (مسند الفردوس) آپ ﷺ کا یہ بھی فرمان ہے۔ (جو شخص جتنی شکم پری کرے گا، اتنا ہی زیادہ لمبا عرصہ قیامت کو بھوکا رہے گا۔) اس سلسلے میں حضور کا یہ فرمان نہایت ہی قابل غور ہے: (یعنی بہت زیادہ کھانے والے سے اللہ کی پناہ مانگو) (الکامل بن عدی)

(بقیہ: ماؤں کی غذا بچوں کے لیے شفاء)

سے بھرپور خوراک دے یہ ایک ماں کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچے کو کھانا سکھائے۔ پہلے پہل بچے کی غذا پتلی ہونی چاہئے، پھر آہستہ آہستہ پتلی غذا کو ٹھوس غذا میں تبدیل کردیں۔ ماں کو چاہئے کہ بچے کو نرم اور اچھی طرح پکی ہوئی غذا دے۔ جب ٹھوس غذا دیں تو اس کی مقدار میں آہستہ آہستہ اضافہ کریں۔ جب بچہ ایک قسم کی غذا کھانا سیکھ جائے تو اس کو دوسری قسم کی غذا کھانے کی تربیت دی جائے جو خوراکیں ایک شیر خوار بچے کے لیے مفید ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں: سبزی کا سوپ، کھچڑی، کھیر، بیسن کا حلوہ وغیرہ، اس کے علاوہ ہر وہ چیز جو کہ سارا کنبہ کھاتا ہے بچے کو دی جاسکتی ہے، مگر مرچ، وغیرہ کم ہونی چاہئے۔ کیونکہ بچے کو تیز مرچ، مسالے والی چیزیں نہیں دینی چاہئے۔ کھانے کی عادت بچپن سے پڑتی ہے۔ ایک ماں کا اہم فرض ہے کہ وہ اپنے بچے کو بچپن سے بتائے کہ کون سے کھانے مفید ہیں۔ ماں کا دودھ چھ ماہ تک بچے کے لیے ٹھیک ہے مگر چھ ماہ بعد بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ تمام میسر پھل کھانے چاہییں۔ بچہ ایک سال کا ہوجائے تو وہ ہر وہ چیز کھا سکتا ہے۔ جو بڑے کھاتے ہیں مگر خوراک کی نہایت صاف اور ہلکی ہوئی ہونی چاہئے۔ ہمارے ملک میں سب سے بڑی مشکل یہ ہے کہ اکثر خواتین ان پڑھ ہوتی ہیں اور ان کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ کون سی خوراک بچے کے لیے مفید ہوسکتی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم ماؤں کو خوراک کی اہمیت کے بارے میں معلومات ہر ممکن حد تک پہنچائیں۔

(بقیہ: چائے کی پتی سے آنکھوں کے لاعلاج مرض ختم)

بس اللہ تعالیٰ نے نہایت مہربانی فرمائی اور مجھے بالکل افاقہ ہوگیا۔ قارئین اس نسخہ کے ساتھ بے شمار واقعات وابستہ ہیں کیونکہ میرے پاس مریض آتے رہیں تھے ان کے تجربات میں اکھٹے کرکے قارئین تک پہنچا دیتا ہوں۔

ھوالشافی: 10 گرام چائے کی پتی دانہ دار نہ ہو، 10 گرام مہندی کے خشک صاف پتے لیکر ان کو آدھا کلو پانی میں 20 منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اتار کر چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد آدھا پانی چائے کی پتی والا اور آدھا عرق گلاب ملا کر اس کو ڈراپر میں ڈال کر ٹھنڈی جگہ پر رکھیں اور ضرورت پڑنے پر ایک ایک قطرہ دونوں آنکھوں میں دن میں پانچ سے آٹھ بار ڈالیں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

درس کی سی ڈیز اور کیسٹ

مخلوق سے ایسا معاملہ کرو جوان سے اپنے حق میں پسند کرتے ہو۔ (حضرت امام غزالیؒ)

قارئین کی خصوصی تحریریں

آزمودہ وظائف

(عرفان اللہ خان)

سلام کے بعد عرض یہ ہے کہ جب سے ماہنامہ عبقری کو پڑھا۔ میری زندگی میں ایک نیا انقلاب برپا ہوگیا ہے۔ ماہنامہ عبقری ایک بہت اچھا رسالہ ہے۔ اس میں اسلامک مضامین بہت شاندار ہے۔ میں اللہ تعالیٰ سے ہر وقت یہ دعا کروں گا کہ اے اللہ تو ماہنامہ عبقری کو راتوں رات کامیابی و کامرانی نصیب فرما۔ اور اے اللہ تو مدیر حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی اور ماہنامہ کے تمام اسٹاف کو لمبی عمریں عطا فرمائیں تاکہ یہ ماہنامہ عبقری مزید بہتر بنا سکے۔ اور انہیں اور بہترین کاوشوں کا اضافہ کر سکے۔ میں نے ماہنامہ عبقری کے جتنے بھی مضامین پڑھے ہیں سب کے سب شاندار ہے۔ انہیں کتابوں کا جو سرسری ذکر کیا ہے وہ بھی بہت شاندار ہے کیونکہ ان کتابوں کے مطالعہ کرنے سے مختلف مسائل نکل آتے ہیں اور انسان کو راہنمائی کرتا ہے۔ مجھے کتابوں کا مختصراً تذکرہ بھی بہت شاندار لگا ہے۔ میں چونکہ خود بھی ایک طالب علم ہوں اور فورتھ ایئر میں پڑھتا ہوں لہذا دوسرے طالب علم بھائیوں کے لیے چند وظائف کو بطور صدقہ پیش کرتا ہوں جو کہ طلباء و طالبات کے تعلیمی کامیابی میں اہم کردار ادا کریں گا۔

قوت حافظہ بڑھانے کے لیے وظائف و دعائیں

(۱) ہر نماز کے بعد سر پر ہاتھ رکھ کر (11) مرتبہ یَا قَوِیُّ پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ حافظہ قوی ہوجائے (۲) فجر کی نماز کے بعد (115) مرتبہ یَا عَلِیْمُ پڑھ کر دل پر دم کرنا قوت حافظہ بڑھانے کے لئے بہت مفید ہے۔ (۳) جو طالب علم یا طالبہ فجر کی نماز کے بعد درج ذیل آیت کریمہ (111) مرتبہ پڑھ لے تو اس کا حافظہ بہت قوی ہوجائے گا اور اسباق آسانی سے یاد ہوں گے۔ فَمَنْ يُّرِدِ اللّٰهُ اَنْ يَّهْدِيَهٗ يَشْرَحْ صَدْرَهٗ (سورۃ الانعام آیت نمبر 125)

(پڑھائی میں دل لگانے کے لیے وظائف اور دعائیں)

(۱) جن طلباء و طالبات کا پڑھائی میں دل نہ لگتا ہو وہ ہر نماز کے بعد پوری توجہ سے (7) بار یہ پڑھ لیا کریں انشاء اللہ تعالیٰ پڑھائی میں دل لگے گا۔ یَا حَافِظُ یَا عَلِیْمُ یَا قَادِرُ یَا شَافِیُ (۲) اگر کسی کا پڑھنے کو دل نہ کرتا ہو تو وہ عصر کی نماز کے بعد (11) مرتبہ یہ دعا پڑھے انشاء اللہ تعالیٰ پڑھائی کا شوق پیدا ہوجائے گا۔

(ذہن تیز کرنے کے لیے وظائف اور دعائیں)

(۱) جن طلباء و طالبات کا ذہن کمزور ہو وہ روزانہ (101) مرتبہ اَلْھَادِیُ پڑھیں انشاء اللہ تعالیٰ ذہن بہت تیز ہو جائے گا۔ (۲) 40 دن روزانہ سورۃ فاتحہ ایک بسکٹ پر لکھ کر کھانے سے ذہن خوب تیز ہوجاتا ہے۔

(سبق یاد کرنے کے لیے آسان عمل)

اگر سبق مشکل سے یاد ہوتا ہو تو صرف (7) دن سورۃ یٰسین چینی کے کسی برتن میں لکھ کر پی لیں انشاء اللہ تعالیٰ سبق آسانی سے یاد ہوگا۔

(مشکل پرچہ حل کرنے کے لیے وظائف اور دعائیں)

اگر پرچہ مشکل ہو تو اللہ تعالیٰ کو قادر اور اپنے آپ کو محتاج سمجھ کر پرچہ حل کرنے سے پہلے (3) مرتبہ درج ذیل دعا پڑھیں۔ انشاء اللہ پرچہ آسانی سے حل ہوگا اَللّٰھُمَّ یَسِّرْ لِیْ ھٰذِهِ الْوَرَقَةَ الصَّعْبَةَ

(اعلیٰ پوزیشن کے لیے وظیفہ)

(۱) امتحان میں اعلیٰ پوزیشن حاصل کرنے کے لیے خواہشمند طلباء و طالبات ہر فرض نماز کے بعد (7) مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

یَا قَادِرُ قَدِّرْلِی الدَّرَجَةَ الْعُلْیَا بِفَضْلِکَ الْعَظِیْمِ

بالوں کے مسائل اور ان کا حل

(توصیف اسلم ۔۔۔ سیالکوٹ)

بالوں کے بارے میں اکثر خواتین پریشانی کا شکار رہتی ہیں بہت سی خواتین یہ شکوہ کرتی ہوئی نظر آتی ہیں کہ شیمپو سے بال ٹوٹتے اور خراب ہوئے ہیں۔ سب سے پہلے تو شیمپو ہفتے میں ایک بار استعمال کریں جب بھی شیمپو استعمال کریں پانی میں مکس کر کے استعمال کریں۔ رف بالوں کے لیے کنڈیشنر استعمال کریں مگر جڑوں پر استعمال نہ کریں صرف اوپر والے بالوں پر استعمال کریں۔ ہو سکے تو زیادہ گیلے بالوں میں کنگھی نہ کریں۔ اس سے بال ٹوٹنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بالوں کو زیادہ دھوپ میں نہ کھولیے اس سے ان کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ بالوں میں دن میں ایک دفعہ کنگھی ضرور کریں اس سے بالوں کی ورزش ہوتی ہے۔ اگر بال کالے کرنا چاہیں تو لال مہندی کو کافی والے پانی میں حل کریں، اس سے مہندی کا رنگ لال کے بجائے کالا آتا ہے اور بالوں کو کوئی نقصان نہیں ہوتا بلکہ بال ملائم ہوجاتے ہیں۔ سکری کے لیے بالوں کو دھونے سے پہلے دو انڈے پھینٹ کر لگائیں اور کم از کم دو گھنٹے لگا رہنے دیں۔ اس سے نہ صرف سکری ختم ہوجاتی ہے بلکہ بالوں میں چمک آتی ہے۔ انڈوں سے بنا شیمپو استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ اگر بال دھونے سے پہلے لیموں کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے چمک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن جن کے بالوں میں سکری ہو وہ لیموں کا رس استعمال نہ کریں۔ بال لمبے کرنا چاہیں تو اس میں روغن بادام بہت مفید ہوتا ہے گری (ناریل کا تیل) استعمال کرنے سے بھی بال لمبے ہوتے ہیں۔

ناقابل فراموش تجربات اور مشاہدات

(لیڈی ڈاکٹر فرحت شفیع گائناکولوجسٹ)

1- آج سے 25-20 سال پہلے جب میں ایف۔ ایس۔ سی کی طالبہ تھی تو میرے داہنے طرف کے اوپر کے جبڑے میں ایک چھوٹا سا پیپ کا دانہ مسوڑھے میں نکل آیا۔ یہ دانہ پیپ سے کبھی خالی ہوجاتا تھا اور کبھی پھر سے بھر جاتا تھا۔ میں نے Antibiotics کھائیں۔ جسکی وجہ سے پیپ آنی بند ہوگئی۔ لیکن مسوڑھے میں بدستور ورم ہوتا رہا۔ یہاں تک کہ میں نے داہنے طرف سے کھانا کھانا چھوڑ دیا۔

پھر تقریباً 25 سال بعد میں نے ایک دانت نکالا تو معدے کی تکلیف کی وجہ سے میں نے Antibiotic تو نہیں کھائی لہذا میں نے نمک کی کلیاں شروع کردیں۔ جس سے میرے نکلے ہوئے دانت کا زخم تو ٹھیک ہوگیا لیکن اس کے ساتھ میرے داہنے جبڑے میں جو ایف۔ ایس۔ سی کا زخم تھا وہ بند دانہ پھر سے کھل گیا اور 25-20 سال پہلے کی پیپ پھر سے نکلنے لگی۔ میں نے نمک کی کلیوں کی اور باقاعدگی شروع کردی اور زیادہ مقدار میں نمک ملانا شروع کردیا۔

مجھے محسوس ہونے لگا کہ میرا جبڑا ہلکا ہونا شروع ہوگیا۔ رفتہ رفتہ ساری پیپ نکل گئی اور مزید آنا بند ہوگئی اور زخم بند ہوگیا۔ گویا نمک کے پانی نے پیپ کو باہر چوس چوس کر کھینچ لیا، تو میں نے دائیں طرف سے دوبارہ کھانا کھانا شروع کردیا۔

2- یہی واقعہ میری آنکھوں کے ساتھ پیش آیا۔ مجھے ایک دفعہ بہت Severe Conjunctivitis ہوا۔ دونوں آنکھیں اتنی زیادہ سرخ تھیں کہ لگتا تھا آنکھوں میں گوشت ہے۔ دوائیوں وغیرہ کے استعمال سے آنکھیں تو ٹھیک ہوگئیں لیکن پھر بہت جلد جلد Conjunctivitics ہونے لگا اور میں دوائیاں استعمال کرتی رہتی لیکن مکمل شفا نہیں مل رہی تھی۔ آخر کار جب مجھ پر نمک کی افادیت واضح ہوگئی تو میں آنکھوں کو نمک کے پانی سے دھونا شروع کردیا۔ یہ روزانہ کا معمول بن گیا جسکا ایک فائدہ تو یہ ہوا کہ میری آنکھوں کی مسلسل خارش ختم ہوگئی اور دوبارہ پھر مجھے Conjunctivitis نہیں ہوا۔

3- ایک واقعہ یہ بھی ہوا کہ میرا چہرہ ہمیشہ Pimples سے بھرا رہتا تھا۔ جو Antibiotics اور باقی دوائیوں سے ٹھیک نہیں ہوتا تھا۔ میری Skin اتنی Oily ہے کہ اب جبکہ میری عمر چھیالیس سال ہوگئی ہے۔ لیکن Pimples نکلنے بند نہ ہوئے۔ اب الحمدللہ یہ مسئلہ بھی روزانہ نمک کے پانی سے چہرہ دھونے سے حل ہوگیا۔ اب میرا یہ روٹین ورک بن گیا ہے کہ صبح وضو سے پہلے ایک مگ پانی میں 3-2 چمچ نمک حل کرتی ہوں۔ اس پانی سے پہلے مسواک کر کے کلیاں کرتی ہوں۔ غرارے کرتی ہوں۔ پھر آنکھیں دھوتی ہوں آخر میں چہرہ دھولیتی ہوں۔ اس عام سی روٹین سے میں تین بیماریوں سے بچ گئی ہوں۔

4- ہمارا گھر پہاڑ کی چوٹی پر ہے اور دفتر جانے کے لیے ایک فرلانگ اترائی پر چلنا پڑتا ہے۔ لہذا دفتر جاتے وقت تو مجھے کوئی خاص دقت پیش نہیں آتی لیکن جب واپس گھر آتی ہوں تو راستے میں مجھے سپیڈ توڑنی پڑتی ہے۔ اس لیے کہ چڑھائی چڑھتے ہوئے دل کی دھڑکن بہت تیز ہوجاتی ہے اور آکسیجن کی کمی سے پھیپھڑے پھول کر پھٹنے لگتے ہیں لہذا یا تو تھوڑی دیر رک جاتی ہوں اور یا پھر بہت ہی آہستہ چلنے لگتی ہوں۔

ہوا یہ کہ میں نے پیٹ کم کرنے کے لیے گہری گہری سانسیں لینا شروع کردیں تو گھر میں چونکہ اتنا ٹائم نہیں ملتا۔ لہذا دفتر جاتے ہوئے اور آتے ہوئے میں اس ورزش کو کرنا شروع کردیا۔ میں ایک قدم پر گہرا سانس لیتی تھی اور دوسرے قدم پر نکالتی تھی۔ کچھ دنوں میں مجھے پتہ چلا کہ میری سپیڈ بھی پہلے کے مقابلے میں اچھی ہوگئی تھی اور واپسی پر چڑھائی کا راستہ بھی میرے لئے آسان ہوگیا تھا۔ میں تیز بھی چلتی تھی اور نہ ہی میرا دل دھڑکتا تھا اور نہ ہی سانس پھولتا تھا۔ اس کے علاوہ میں نے جسم میں ہلکا پن، تازگی اور چستی بھی محسوس کی۔ اب مجھے تھکاوٹ دور کرنے کے لیے Vitamin کی گولی بھی نہیں لینی پڑتی تھی۔ پس مجھے معلوم ہوا کہ میرے پیٹ کے گھٹنے کے ساتھ ساتھ میری آکسیجن کی کمی بھی پوری ہوگئی۔ اللہ عزوجل نے ہماری ہوا کو آکسیجن سے بھرا ہوا ہے اب یہ ہمارا کام ہے کہ ہم ذرا تکلیف کرتے ہوئے گہری سانس کے ذریعے اپنی آکسیجن کی کمی پوری کریں تاکہ ہماری جسمانی کارکردگی بہتر رہے۔

5- پچھلے دنوں میرا بیٹا اپنے لیے Yoko-Heights تقریباً اڑھائی ہزار روپے میں لایا اور اپنے جوگرز میں فٹ کر دیا۔ اس کے لٹریچر میں لکھا تھا کہ انسانی پاؤں کے تلوے کی ہڈیوں کو اگر کسی کھردری سطح کے ساتھ دن میں وقفے وقفے سے رگڑا جائے۔ تو اس کے نتیجے میں Pitvitary سے Growth Hormon نکلتا ہے۔ جس سے قد بڑھنے کی عمر میں قد ہی بڑھتا ہے۔ اور اسکے علاوہ اس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ ہاضمہ درست ہوتا ہے۔ جسم میں خون کی گردش صحیح ہوتی ہے۔ پرانی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ تھکاوٹ سے نجات ملتی ہے۔ جوانی زیادہ دیر قائم رہتی ہے۔

تو میں نے سوچا کہ اللہ عزوجل نے پوری کائنات کو ہمارے لیے تسخیر کیا ہوا ہے۔ ساری کائنات اور ہمارے جسم کے ہر نظام کو ہماری خدمت میں لگایا ہے۔ پھر ہمیں دین اسلام کی صورت میں وہ فارمولا بھی دیدیا ہے۔ جسکی مدد سے ہم ان پر حکمرانی کریں۔ ہمیں اللہ عزوجل نے بس غور وفکر (Research) کرنے کی دعوت دی ہے۔ کہ یہ خفیہ فارمولے تلاش کر کے ان کو کام میں لاؤ۔ لیکن ریسرچ کا شعبہ ہم نے غیر مسلموں کے حوالے کردیا ہے۔ غیر مسلم فارمولے تلاش کرکے ہم کو بیچتے ہیں۔ اب دیکھئے انہوں نے ہمیں جوگرز پہنا دیئے ہیں اور یوکو۔ ہائٹس کی صورت میں 10 روپے کی چیز ہزاروں میں فروخت کررہے ہیں۔ کیا ہم ایسا نہیں کرسکتے کہ گھر کے لان میں 5 فٹ صاف بجری بچھا دیں اور ہر نماز کے بعد 5-10 منٹ بعد ننگے پاؤں اس پر چلیں اور ذکر کریں۔ کیا اس کے بعد بھی ہمیں یوکو Device خریدنے کی ضرورت ہے؟

امراض مخصوصہ سے بچنے کے لیے ایک مجرب عمل

(محمد صادق وفا۔۔۔لورالائی)

رات کو سوتے وقت ناف پر (عمر) اس طرح لکھیں کہ (عمر) کا میم ناف کے عین درمیان میں آئے۔ ایک عجیب عمل ہے جس کے مستقل استعمال سے آپ امراض مخصوصہ (احتلام، جریان اور قطروں وغیرہ) سے نجات حاصل کرسکتے ہیں۔

بواسیر کے خاتمے کے لیے

(محمد اظہر عظیم ہاشمی۔۔۔لیاقت آباد)

السلام علیکم! بعد سلام دعا عرض ہے کہ میں اس سے قبل یرقان سے متعلق ایک نسخہ ارسال کرچکا ہوں یقیناً آپکو مل چکا ہوگا اور اب جو نسخہ بھیج رہا ہوں یہ بواسیر سے متعلق ہے۔

اندر جو کوٹ کر چھان لیں سفوف بنا لیں دن میں پانچ گرام تین بار پانی کے ساتھ لیں۔ تین یوم استعمال کریں انشاءاللہ شفا ہوگی۔

آزمودہ نسخہ قرآنی

(محمد عرفان جمیل۔۔۔سول وکٹوریہ ہسپتال بہاولپور)

یہ سورت ہمیں ہماری امی جان نے بتائی تھی کہ کسی بھی گم شدہ چیز کے بارے میں پتہ چلانے کے لیے یہ آیات پڑھیں تو گم شدہ چیز فوراً مل جاتی ہے۔ یہ آیت ہماری امی جان کو انکے استاد محترم مولانا خان محمد صاحب" جو ہمارے محلہ کی مسجد کے امام بھی تھے نے بتائی تھی اور ہم نے جب بھی کسی گم شدہ چیز کے بارے میں یہ آیت پڑھی تو فوراً ہی وہ گم شدہ چیز مل گئی۔ یہ آیت قرآن مجید کے پارہ نمبر 21 سورۃ لقمان آیت نمبر 16 ہے۔ آیت یہ ہے۔ یٰبُنَیَّ اِنَّهَآ اِنۡ تَکُ مِثۡقَالَ سے آخر تک اِنَّ اللّٰهَ لَطِیۡفٌ خَبِیۡرٌ 0 تک ہے۔ جب تک کوئی بھی گم شدہ چیز مل نہ جائے اسے پڑھتے رہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل وکرم سے وہ گم شدہ چیز حاضر کردیں گے۔ اشیاء کے علاوہ کوئی بچہ بھی گم ہوجائے تو یہ آیت پڑھنے سے گم شدہ بچہ بھی مل جاتا ہے۔ اس آیت سے اول وآخر درود شریف ضرور پڑھنا چاہیے اور جب تک گم شدہ چیز نہ مل جائے یہ آیت پڑھتے رہیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ گم شدہ چیز مل جائے گی۔ امید ہے کہ مخلوق کی بھلائی کے لئے یہ نسخہ قرآنی لازمی اپنے رسالہ "عبقری" میں شائع کریں گے۔

لاعلاج بیماریوں کا حقیقی علاج صرف عبادات میں

نفسیاتی عوارض کا علاج

قرآن کریم کی دوسری آیات سر چشمہ صحت کی رہنمائی کرتی ہے۔ **"وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ"** اور ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے حق میں شفا اور رحمت ہیں۔ (سورۃ بنی اسرائیل ۸۲)۔ یہاں یہ بات خاص طور پر توجہ طلب ہے کہ مسلمانوں کا ایمان بلکہ یقین ہے کہ مصیبت من جانب اللہ ہی ہے اور جب ہم سچے دل اور خلوص نیت سے غلطیوں کا اعتراف کر کے معافی کے طالب ہونگے اور مکمل صحت یابی کیلئے دعا کریں گے تو وہ یقیناً اللہ تعالیٰ کے ہاں مغفرت بھی کرائے گی اور اپنی رحمت سے ہماری مشکلات اور مصائب کو دور بھی کردے گا۔ علاج بالتہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جس کی تعلیمات قرآن سے ماخوذ ہیں اور بحیثیت تقابل یہ مغربی طریقہ علاج کو پاس پھٹکنے نہیں دیتا۔ ایک مسلمان کا یہ یقین کامل ہے کہ وہ صرف اللہ ہی کا ایک ادنیٰ غلام ہے اور زندگی اور موت صرف اسی کے قبضہ قدرت میں ہے۔ اسے زندگی کے گونا گوں ہنگاموں میں بہت سے مسائل سے یکسر نجات دے دیتا ہے۔ یہ مذہبی طریقہ علاج جو احادیث نبوی ﷺ اور آیات قرآنی سے مستعار لیا گیا ہے واقعتاً بہت سی دسری نفسیاتی اور غیر نفسیاتی تکالیف کا منہ توڑ جواب ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری لاعلاج نہیں جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔ **"لکل داء دواء"**

اللہ تعالیٰ نے مریض کے لئے شفا عطا فرمائی ہے۔ بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا یعنی سرطان اور ایڈز وغیرہ لیکن مندرجہ بالا حدیث کے آئینے میں یہ بات سو فیصد وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ یہ بیماریاں بھی لا علاج نہیں۔ لہٰذا نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج سکون قلب میں مضمر ہے جو ذکر الٰہی اور نماز کے ذریعے ممکن ہے تاکہ روحانی اور نفسیاتی صفائی و پاکیزگی کا موجب بنے۔ درحقیقت ہم کسی بھی بیماری کی احتیاط اور روک تھام کیلئے اسلام کے صراط مستقیم پر ثابت قدم رہ کر سرخرو ہوسکتے ہیں۔ جیسا کہ آیات قرآنی، احادیث نبوی ﷺ، اور سنت نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔

اوقات نماز اور جدید سائنس

انسان طبعی طور پر محرک جسم ہے یہ جامد اور ساکت اجسام کی ضد ہے۔ اسلئے اس کی صحت، تندرستی اور بقا تحریک میں ہے اور نماز بار بار اسی تحریک کا نام ہے۔ قدرت نے اس کے معمولات زندگی اور اس کو ازل سے ابد تک جانتے اور پہچانتے ہوئے نماز میں اس کیلئے اوقات اور وقفہ مقرر کیے ہیں۔

نماز فجر (Fajar Prayer)

نماز فجر اس وقت ہوتی ہے جب رات ڈوبنے کو ہوتی ہے اور اس وقت آدمی رات کے سکون اور آرام کے بعد اٹھتا ہے۔ سائنس اور حفظان صحت (Hygiene) کا اصول ہے کہ کسی بھی ورزش کو کرنے کیلئے آہستہ آہستہ اپنی رفتار، قوت اور لچک میں اضافہ کیا جائے حتیٰ کہ دوڑنے کیلئے بھی یہ ضروری ہے کہ اس میں پہلے آہستہ آہستہ دوڑیں پھر تیز پھر اور تیز اور پھر سبک رفتار بن جائیں۔ اب اگر انسان صبح اٹھتے ہی سترہ رکعات کی نماز پڑھے تو اس کی جسمانی صحت بہت جلد ختم ہو جائے گی اور وہ بہت ہی جلد اعصاب اور بے طاقتی کا مریض بن جائے گا۔ اور پھر رات سونے کے بعد صبح اٹھتے ہی پیٹ خالی ہوتا ہے اور خالی پیٹ اور اس وقت جب اعضاء رات بھر سکون میں رہے ہوں اور پھر فوراً انہیں تحریک دی جائے دونوں حالتوں میں سخت محنت اور زیادہ اٹھک بیٹھک بہت مضر ہے اس لئے اللہ رب العزت نے صبح کی نماز بہت مختصر رکھی ہے۔

صبح کی نماز کا بنیادی مقصد انسان کو طہارت (Sterilization) اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے اگر اس اس نے نماز کا وضو نہ کیا اور مسواک نہ کی اور صبح کا ناشتہ کر لیا تو رات بھر جو جراثیم منہ میں پھلتے پھولتے رہے (اور ان (Bacteria) کی ایک خاص قسم رات سوتے وقت منہ میں پیدا ہوجاتی ہے) اگر وہ غذا، لعاب یا پانی کے ذریعہ اندر چلی جائے تو معدے کی سوزش (Stomach Swelling) اور آنتوں کی ورم (Inflammation of Intestines) اور السر (Ulcer) کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ماں کا ادب واحترام اور خدمت

امام حسن بصریؒ :۔

حضرت حسن بصریؒ نے ایک مرتبہ اپنی والدہ خیرہ کے ہاتھ میں کراثہ (گندنا) دیکھا تو کہا کہ اس گندے پودے کو پھینک دو۔ اس پر والدہ نے کہا چپ رہو، تم سٹھیائے شیخ ہو۔ والدہ کی بات سن کر امام حسن بصریؒ ہنس پڑے۔

امام غزوانؒ :۔

امام غزوان رقاشیؒ نہایت عابد وزاہد، مجاہد اور بزرگ عالم دین تھے۔ قرآن کی تلاوت بہت زیادہ کرتے تھے۔ ان کی والدہ پڑھی لکھی نہیں تھیں۔ ایک دن غزوان تلاوت کررہے تھے۔ والدہ نے کہا غزوان، زمانہ جاہلیت میں ہمارا اونٹ گم ہوگیا تھا، تم قرآن میں اس کو پارہے ہو؟ غزوان نے ماں کی اس بات کا نہ برا مانا اور نہ ان کو جھڑکا بلکہ نہایت ادب اور محبت کے لہجہ میں کہا کہ:

(ترجمہ) "اے ماں! خدا کی قسم میں اس میں اچھے بدلے کا وعدہ پارہا ہوں۔" حضرت غزوانؒ جہاد میں شریک ہوا کرتے تھے۔ جب ان کے ساتھ مجاہدین واپس آئے تو ان کی والدہ استقبال میں نکل کر ان سے معلوم کرتی تھیں کہ تم لوگ غزوان کو پہچانتے ہو؟ تو وہ کہتے تھے: (ترجمہ) "اے مادر مہربان! وہ تو ہمارے پیشوا ہیں۔" حضرت غزوان چالیس سال تک کھل کر نہیں ہنسے تھے۔ ایک شخص نے نہ ہنسنے کی وجہ معلوم کی تو بتایا کہ میں ہنس کر کیا کروں گا؟

(بحوالہ عورت اسلام اور جدید سائنس، صفحہ نمبر 107)

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین عبقری خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ عبقری VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کردیتے ہیں قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ عبقری کو پہنچتا ہے حتیٰ کہ ہم سوچنے پر مجبور ہوگئے ہیں کہ آئندہ VP کی سہولت ختم کردی جائے بلکہ عرض کیا جائے کہ پہلے رقم بھیجیں پھر ہم آپ کا آرڈر پوسٹ کریں گے۔ لہٰذا درخواست ہے اگر آپ VP منگوائیں تو اسے وصول ضرور کریں ورنہ آپ عبقری کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔

علم کا مطالعہ کیا کرو اور وہ علم اپنے دل کے حالات جاننے کا ہے۔ (حضرت امام غزالیؒ)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

ناکامی کی وجہ سے انتقاماً دونوں غلط راہ پر جا نکلے

سوال: میں ۱۹۴۰ میں ایک درمیانے درجے کے مذہبی گھرانے میں پیدا ہوا۔ میٹرک تک معمولی نمبروں سے پاس ہوتا رہا مگر بعد میں ذہن بہتر ہوگیا اور صرف ۲۲ سال کی عمر میں ایم اے اور ایل ایل بی فرسٹ کلاس میں پاس کرلیا۔ تعلیم کے دوران ہی میری پسند سے خاندان میں ہی میرا نکاح کر دیا گیا۔ اس نکاح میں میرے ابا نے میری طرفداری کی مگر میری امی نے مخالفت کی تھی۔ وکالت کے دوران میری ملاقات ایک محترمہ سے ہوئی جو ایک بڑے سرکاری افسر کی بیوی تھیں اور ان کے چار بچے تھے اس کے باوجود بات اتنی بڑھی کہ ہم نے شادی کا فیصلہ کرلیا۔ میں نے امی جان پر احسان کر کے اپنی منکوحہ کو طلاق دے دی مگر افسوس یہ کہ ہماری کوشش بارآور نہ ہوسکی اور وعدے کے باوجود کہ ہم ہمیشہ پاکیزہ زندگی گزاریں گے۔ ناکامی کی وجہ سے انتقاماً دونوں غلط راہ پر جا نکلے اور قدرت نے ہم سے اس گناہ کا یہ بدلہ لیا کہ ہم کو ایک خوبصورت بچہ عطیہ دیا۔ ان کے شوہر کا تبادلہ ہوگیا اور میں اس قدر پریشان ہوا کہ اچھی خاصی وکالت چھوڑ دی کاروبار کیا تو بیس ہزار کا گھاٹا اٹھایا۔ آخر ایک جگہ نوکری کر لی۔ جلد ہی ترقی ہوگئی اور میری تنخواہ بارہ سو ہوگئی اس ملازمت کے دوران شادی کی اور اللہ تعالیٰ نے ایک بچے سے نوازا۔ قدرت کی ستم ظریفی یہ کہ میرا تبادلہ بھی اسی شہر میں ہوگیا جہاں محترمہ ہیں۔ ان سے ملا اپنے بچے کو پیار کیا۔ انہوں نے بتایا کہ ان کے شوہر کو یقین ہو چکا ہے کہ یہ بچہ ان کا نہیں۔ سب سے بڑی وجہ یہ کہ بچہ مجھ سے مشابہ ہے ان کے شوہر میرے اس معصوم بچے پر بے انتہا ظلم کرنے لگے ہیں جس کو وہ محترمہ برداشت کرسکتیں ہیں نہ میں۔

جب سے میں نے یہ سنا ہے بچہ مجھے ہر وقت یاد آتا ہے رو رو کر میری آنکھیں سوج گئی ہیں۔ محترم حکیم صاحب مجھے بتائیے کہ میں کیا کروں بچہ حاصل نہیں کرسکتا اس کی ذلت مجھ سے دیکھی نہیں جاتی۔ میرے دوست میری اس حالت پر پریشان ہیں۔ میرے ماتحت کہتے ہیں کہ صاحب کو کیا ہوگیا ہے۔ خدا کے لئے کچھ بتائیے۔ (عظمت اللہ)

جواب: محترم عظمت اللہ صاحب! یہ تمام کائنات چند فطری اصولوں کے تحت چل رہی ہے ان فطری اصولوں میں جب بھی کوئی رخنہ ڈالتا ہے تو اس کی تباہی لازمی ہوجاتی ہے۔ ان فطری اصولوں کی بنیاد پر ہم نے چند اخلاقی ضابطے رکھے ہیں ان کی بنیاد ایک طرف ہم نے خود اپنے تحفظ کے پیش نظر رکھی ہے۔ دوسری طرف ان کا تعلق فطری اصولوں سے بھی ہے۔ یہ بات نفسیات سے بعید ہوگی اگر میں یہ کہوں کہ آپ نے ان اصولوں میں ایک نہیں بہت سے رخنے ڈالے ہیں جس کی سزا آج آپ بھگت رہے ہیں۔ میرا مشاہدہ ہے کہ کوئی انسان برائی کرنے کے بعد اس کے نتائج سے بچ نہیں سکتا خواہ آپ اسے توہم پرستی کہہ لیں یا فطری اصولوں کا حاصل جمع۔ مگر میرا مشاہدہ ہر بار صحیح ثابت ہوا ہے آپ نے سب سے پہلا رخنہ اس وقت ڈالا تھا جب چار بچوں کی ماں سے راہ و رسم بڑھائی دوسرا بہت بڑا اور خطرناک رخنہ اس وقت ڈالا جب آپ نے ایک معصوم اور بے گناہ لڑکی کو محض اپنے جذبات کی تسکین کیلئے طلاق دے دی۔ تیسرا بدترین رخنہ اس وقت ڈالا جب کہ آپ نے ان محترمہ سے تعلقات قائم کرلئے اتنا کچھ کرنے کے بعد یہ کیسے ممکن تھا کہ آپ اس برائی کے نتائج سے محفوظ رہتے۔ اور اب آپ ایک اور رخنہ ڈالنے کی سعی کر رہے ہیں۔ جس کا نتیجہ اس سے زیادہ المناک ہوسکتا ہے اور وہ ہے ان محترمہ سے تجدید ملاقات اور بچے سے تعلق۔ فرض کیجئے کہ آپکے ان جذبات کی بناپر وہ صاحب ان محترمہ کو طلاق دے دیتے ہیں تو اس کا نتیجہ کیا ہوگا آپ اپنی موجودہ ازدواجی زندگی میں ایک بار پھر شگاف ڈالیں گے۔ اگر آپ اپنے جذبات کی آسودگی کی خاطر محض اس خودفریبی کو سامنے رکھیں کہ آپ محض بچے کی خاطر اس سے نکاح ثانی کرلیں گے تو گویا آپ اس بچے کی تمام زندگی پر حرامی ہونے کا ٹھپہ لگادیں گے ظاہر ہے آپ ایسا کوئی ارادہ نہیں رکھتے لیکن میں صرف یہ کہنا چاہتا تھا کہ آپ کی ان ملاقاتوں کا انجام بھیانک ہوسکتا ہے۔

اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ وہ محترمہ اگر نیک نیت ہیں اور آپ سے از سر نو ناجائز تعلق قائم کرنا نہیں چاہتیں تو انہیں چاہئے کہ کسی طرح شوہر کو یہ یقین دلا دیں کہ یہ بچہ انہیں کا ہے اور اس کا پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ آپ ان سے قطعی طور پر قطع تعلق کرلیں اس طرح آپ نہ صرف اپنی زندگی کو محفوظ کرسکیں گے بلکہ اس بچے کے مستقبل کو بھی کانٹوں سے بچالیں گے۔ یہ بھول جائیے کہ وہ آپ کا بچہ ہے اس لئے کہ سو فیصد تو وہ محترمہ بھی یہ نہیں بتاسکتیں کہ وہ آپ ہی کا ہے ہوسکتا ہے کہ انہیں غلطی ہوئی ہو اس کی مشابہت یہ تو ضروری نہیں کہ آپ سے مشابہت محض اسی لئے ہے کہ وہ آپ کا ہے اس کی اور بھی وجوہ ہوسکتی ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ اگر وہ محترمہ آپ سے قطعی الگ رہیں تو کچھ عرصہ بعد ان کے شوہر بچے کو اپنا سمجھنے پر مجبور ہونگے انہوں نے یہ شک محض اس لئے دل میں پیدا کرلیا ہے کہ ان محترمہ نے انہیں شک کی ہوا دینے کیلئے کوئی وجہ جواز دی ہوگی۔ اپنے رویے سے یا اپنی گفتگو سے نہ سو فیصد ان کے شوہر کو یہ یقین ہوگا کہ وہ اس کا بچہ نہیں ہے اس لئے شک کی بنا پر آپ اپنی فکر کی راہ بدل سکتے ہیں۔ اگر آپ نے اپنا رویہ نہ بدلا تو پھر اس بار آپ جو رخنہ ڈالیں گے وہ بہت ہی المناک اور بھیانک ہوگا۔

دوسرے لڑکے بھی تو ہیں

سوال: میں میڈیکل کے سال اول میں ہوں مجھے شروع ہی سے ڈاکٹری سے کوئی دلچسپی نہیں رہی مگر گھر والوں کے مجبور کرنے پر میڈیکل میں داخلہ لے لیا۔ میرے ایک چچا ایک ڈاکٹر ہیں۔ سکول میں اچھی پوزیشن سے پاس ہوتا رہا ہوں مگر سال اول کے ٹیسٹ میں بری طرح ناکام رہا۔ میں گھر والوں سے کہتا ہوں کہ میں یہ مضامین نہیں پڑھ سکتا تو وہ کہتے ہیں کہ دوسرے لڑکے بھی تو ہیں عجیب الجھن میں ہوں بتائیے کیا کروں؟ (آر۔اے۔قریشی)

جواب: محترم قریشی صاحب والدین کی یہ تمنا ہوتی ہے۔ کہ وہ اپنی اولاد کو ایسی تعلیم سے آراستہ کریں جس سے وہ آئندہ زندگی بہتر گزار سکے۔ مگر بسا اوقات والدین یہ بھول جاتے ہیں کہ مخصوص تعلیم کے لیے ذہن کا اس مخصوص شعبے کے لیے تیار ہونا بے انتہا لازم ہے اور پھر میڈیکل تو اچھا شوق رکھنے والے لڑکوں کے لیے بھی مشکل ہوا کرتا ہے۔ ان کو بھی رات محنت کرنی پڑتی ہے۔ جب میڈیکل میں آپ کو شوق ہی نہیں تو پھر محنت کیسے کریں گے۔ میرے خیال میں تو آپ کو اپنے والدین سے کھل کر بات کرنی چاہئے۔ فضول وقت برباد کرنے سے کچھ حاصل نہیں ہوگا۔

کم عمر والے کے گناہ اپنے سے کم جان کر اس کی عزت کر۔ (حضرت امام جعفر صادقؒ)

انجانے خوف، ڈیپریشن اور مایوس مریضوں کے لیے روحانی ٹوٹکہ

سفر میں جانے والا بخیر و عافیت گھر واپس لوٹے

ابو نعیم نے روایت نقل کی ہے کہ ہمیں رسول کریم ﷺ نے ایک لشکر میں بھیجا اور فرمایا کہ صبح و شام یہ آیات تلاوت فرماتے رہیں۔ ہم نے برابر اس کی تلاوت دونوں وقت جاری رکھی۔ الحمد اللہ ہم سلامتی اور غنیمت کے ساتھ واپس لوٹے وہ آیات یہ ہیں۔

"اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ. فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ. وَمَنْ يَّدْعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا اٰخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهٗ بِهٖ فَاِنَّمَا حِسَابُهٗ عِنْدَ رَبِّهٖ اِنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُوْنَ. وَقُلْ رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ." (پارہ ۱۸ سورہ مومنون آیت ۱۱۵ تا ۱۱۸)

"ہاں تو کیا تم نے یہ خیال کیا تھا کہ ہم نے تم کو یونہی مہمل (خالی از حکمت) پیدا کر دیا ہے اور یہ (خیال کیا تھا) کہ تم ہمارے پاس نہیں لائے جاؤ گے اللہ تعالیٰ بہت ہی عالیشان ہے جو کہ بادشاہ حقیقی ہے اس کے سوا کوئی بھی لائق عبادت نہیں (اور وہ) عرش عظیم کا مالک ہے اور جو شخص اس امر پر دلیل قائم ہونے کے بعد اللہ کیساتھ کسی اور معبود کی بھی عبادت کرے کہ جس کے معبود ہونے پر اس کے پاس کوئی بھی دلیل نہیں سو اس کا حساب اسی کے رب کے ہاں ہو گا جس کا نتیجہ لازمی یہ ہے کہ یقیناً کافروں کو فلاح نہ ہو گی اور آپ یوں کہا کریں کہ اے میرے رب میری خطائیں معاف کر اور رحم کر اور تو سب رحم کرنیوالوں سے بڑھ کر رحم کرنے والا ہے۔

جنات و آسیب کیلئے علاج نبوی

ابن ابی حاتم میں ہے کہ ایک بیمار شخص جسے کوئی جن ستا رہا تھا۔ حضرت عبد اللہ بن مسعودؓ کے پاس آیا تو آپ نے یہ آیات قرآنی :

"اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ. فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ. وَمَنْ يَّدْعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا اٰخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهٗ بِهٖ فَاِنَّمَا حِسَابُهٗ عِنْدَ رَبِّهٖ اِنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُوْنَ. وَقُلْ رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ." (پارہ ۱۸ سورہ مومنون آیت ۱۱۵ تا ۱۱۸)

"پڑھ کر اس کے کان میں دم کیا۔ وہ اچھا ہو گیا جب نبی کریم ﷺ سے اس کا ذکر کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا عبد اللہ تم نے اس کے کان میں کیا پڑھا تھا، آپ نے بتلا دیا تو حضور ﷺ نے فرمایا تم نے یہ آیتیں اس کے کان میں پڑھ کر اسے جلا دیا۔ واللہ ان آیتوں کو اگر کوئی بالایمان بالیقین شخص کسی پہاڑ پر بھی پڑھے تو وہ بھی اپنی جگہ سے ٹل جائے۔ (تفسیر ابن کثیر جلد ۳ ص ۴۷۴)

ایک مجرب عمل برائے عافیت اہل و عیال و انجانا خوف

ایک صحابیؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ! مجھے اپنی جان اور اپنی اولاد اور اپنے اہل و عیال اور مال کے بارے میں نقصان کا خوف رہتا ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا صبح و شام یہ پڑھ لیا کرو۔ "بِسْمِ اللّٰهِ عَلٰى دِيْنِيْ وَنَفْسِيْ وَوَلَدِيْ وَاَهْلِيْ وَمَالِيْ."

"اللہ کے نام سے میں اللہ تعالیٰ کے سپرد کرتا ہوں اپنا دین اور اپنی جان اور اپنی اولاد اور اپنے اہل اور اپنے مال کو۔ چند دن کے بعد یہ شخص آئے تو آپ ﷺ نے دریافت فرمایا اب کیا حال ہے؟ عرض کیا قسم ہے اس ذات کی جس نے حق کے ساتھ آپ ﷺ کو مبعوث فرمایا میرا سب خوف غائب ہو گیا۔ (کنز العمال جلد ۲ ص ۶۳۶) (کشکول معرفت ص ۵۷ حضرت مولانا حکیم محمد اختر صاحب) **فائدہ**: جس شخص کو انجانا خوف رہتا ہو اور دل خوف سے قرار نہ پکڑتا ہو تو اس پیارے و محبوب مسنون عمل کو اپنا حرز جان بنا لے اور اٹھتے بیٹھتے وقت پڑھتا رہے ان شاء اللہ تمام غم اور خوف ختم ہو جائیں گے۔

سب زمین میں دھنس گئے

ہاشم رحمانی

دنیا اور آخرت کے چشم دید انوکھے سچے واقعات کا مجموعہ جو دل کی اجڑی ویران دنیا کو بدل دیتے ہیں

حضرت عیسیٰؑ کا ایک ویران گاؤں پر گزر ہوا۔ آپؑ نے خدا تعالیٰ سے دعا فرمائی کہ اس کو گویائی عطا فرمائے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ نے آپؑ کی خاطر اسے گویا کر دیا اور وہ گاؤں کہنے لگا، اے روح اللہ! آپؑ کیا چاہتے ہیں؟ آپؑ نے پوچھا، تجھے ویران ہوئے کتنا زمانہ گزرا؟ اس نے کہا، چار ہزار برس۔ پھر آپؑ نے پوچھا۔ تجھ میں کتنے لوگ آباد تھے؟ اس نے کہا، یہ تو مجھے معلوم نہیں مگر اتنا کہہ سکتا ہوں کہ ایک ایک نام کے چالیس ہزار مجھ میں آباد تھے۔ آپؑ نے پوچھا، ان کی ہلاکت کا کیا سبب ہوا؟ اس نے کہا، ان کے پاس ایک سونے کا بت تھا، جس کی ہر روز ہزار آدمی خدمت کیا کرتے تھے اور ہر شب کو ہزار عورتیں اس کی خدمت گزاری میں لگی رہتی تھیں اور ہر روز سات بار ان کا بادشاہ اس کو سجدہ کیا کرتا تھا اور ایسے ہی ہر شب کو اس کے سجدہ میں مشغول رہتا تھا اور وہ لوگ کہا کرتے تھے کہ اس کے سوا ہم کسی پروردگار کو نہیں پہچانتے۔ چنانچہ ایک بار تمام شب اس بت کے پاس لہو و طرب میں مشغول رہے اور اس پر خدا تعالیٰ نے ان سب کو زمین میں دھنسا دیا۔

(احسن الحکایات ۹۶)

کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب مدیر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔

قدرت کا کرشمہ دیکھئے میں اچانک تندرست ہوگیا

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

میری عمر تقریباً ۱۲ سال کی تھی، جب کہ میں اپنے رہائشی قصبہ کے مڈل اسکول میں چھٹی جماعت میں پڑھتا تھا۔ سالانہ امتحان میں صرف تین ماہ باقی تھے کہ نامراد مرض چیچک وبائی طور پر تمام قصبہ اور گردونواح کے دیہات میں پھوٹ پڑا۔ میں بھی اس موذی مرض کا بری طرح شکار ہوا۔ تقریباً دو ہفتے کے شدید بخار کے بعد دانے (پھنسیاں) نکلنے شروع ہوئے۔ مگر بہت کم۔ دردسر، خارش گوش وچشم، ہذیان اور نیم بیہوشی وغیرہ کی علامات شدید طور پر رہنے لگیں۔ آخر کار چار پانچ روز نیم مردہ نیم زندہ بسمل کی طرح تڑپنے کے بعد تمام بدن پر پھنسیاں ظاہر ہوگئیں۔ دونوں کانوں اور بائیں آنکھ میں بھی دانے نکل آئے۔ کانوں کی پھنسیاں تو خیر دوا سے ٹھیک ہوگئیں، مگر آنکھ میں از حد خارش رہنے لگی، ہر وقت پانی بہتا تھا۔ آنکھ روشنی تو کیا اندھیرے میں بھی نہیں کھل سکتی تھی۔ باوجود کافی علاج کے کوئی افاقہ نہ ہوا۔ آنکھ کی پھنسیوں میں پیپ پڑ کر زخم ہوگیا اور ڈیلے پر سفید سا پردہ چھا گیا۔

والد محترم صاحب نے ایک نہایت تیز دوا ''اشیاف بیض'' نامی، جس میں انڈے کی سفیدی بھی پڑی تھی، بنا کر آنکھ میں ڈال دی جس سے سفید سا پردہ تو دور ہوگیا مگر آنکھ میں شدید درد ہو کر پتلی باہر نکل آئی۔ یہاں یہ بیان کر دینا مناسب ہے کہ والد صاحب پنجاب یونیورسٹی کے گریجوایٹ ہونے کیساتھ ساتھ ایک اچھے حاذق حکیم بھی ہیں، مگر ایسے نازک موقع پر اچھے اچھے تجربہ کار حکیموں سے بھی بن نہیں پڑی۔ آنکھ کی پتلی باہر نکل آنے پر والد صاحب نے مقامی سرکاری ڈسپنسری کے ڈاکٹر صاحب سے مشورہ کیا تو انہوں نے کہا کہ اگر درد بند نہ ہوا تو آنکھ کی تمام پتلی جڑ سے باہر نکال دینے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں اور ایک معمولی انگریزی دوا رسی طور پر آنکھ میں ڈالنے کیلئے دے دی کہ کچھ نہ ڈالنے سے تو بہتر ہے۔ خدا کی قدرت کا کرشمہ دیکھئے۔ کہ چند روز کے استعمال کے بعد درد بند ہوگیا اور پتلی آہستہ آہستہ حیرت انگیز طور پر اندر کی طرف جانے لگی اور اتنی اندر چلی گئی کہ آنکھ کی ظاہری حالت میں کوئی نمایاں فرق معلوم نہیں ہوتا تھا۔

سوائے اس کے کہ آنکھ کی سیاہی پر سفیدی پھر پیدا ہوگئی تھی، مگر آنکھ کی ظاہری شکل وشباہت کا اتنا ٹھیک ہوجانا بھی میرے لئے آنکھ کی قطعی باہر نکال دینے سے ہزار درجہ غنیمت تھا۔ آخر تین ماہ کی سخت تکالیف برداشت کرنے کے بعد پھنسیوں کے زخم مندمل ہوگئے اور میں چارپائی پر تکیے کے سہارے بیٹھنے لگا۔ اور پھر آہستہ آہستہ کھڑا ہونے لگا۔ مرض کی شدت کے دوران میں میری بائیں ٹانگ اور پاؤں پر فالج پڑ گیا۔ یہ ٹانگ اور پاؤں بھی کس حیرت انگیز طور پر ٹھیک ہوئے پھر کسی فرصت میں گوش گزار کروں گا۔ فی الحال صرف آنکھ کے متعلق سنئے۔

چلنے پھرنے کے قابل ہونے کے بعد میں ایک دن کمرے کے فرش کی دری پر لیٹا ہوا چھوٹے بھائی سے کھیل رہا تھا۔ ہم دونوں ایک دوسرے کو آہستہ آہستہ لاتیں مار رہے تھے کہ چھوٹے بھائی کے پاؤں کی ایڑھی آہستہ سے میری خراب شدہ آنکھ پر لگی اور اوپر سے نیچے کی طرف نہایت آہستہ سے ملاش کی طرح رگڑتی ہوئی گزر گئی۔ جب میں اٹھ کر باہر گیا تو مجھے اچانک محسوس ہوا کہ اس آنکھ میں روشنی پیدا ہوگئی ہے۔ خیال ہوا کہ شاید مجھے وہم ہوگیا ہے، مگر دوسری آنکھ ہاتھ سے بند کر کے دیکھا تو واقعی نظر بالکل صاف اور ٹھیک تھی۔ میں بہت خوش ہوا اور والد صاحب کو بھی آنکھ دکھائی۔ انہوں نے دیکھ کر کہا کہ آنکھ کی سفیدی سمٹ کر نیچے آگئی ہے اور آنکھ خدا کے فضل سے بالکل ٹھیک ہوگئی ہے۔ میں نے خود بھی آئینہ لے کر دیکھا، واقعی آنکھ بالکل صاف تھی۔ صرف نیچے کونے میں ایک معمولی سفید سا نقطہ نظر آتا تھا اس کا چنداں خیال نہ کیا کہ یہ بھی خود ہی دور ہو جائے گا۔

اگلے روز جب صبح کو سو کر اٹھا تو محسوس ہوا کہ آنکھ میں روشنی نہیں۔ شیشہ لے کر دیکھا تو پھر وہی سفید پردہ پتلی کی سیاہی پر چھایا ہوا تھا۔ مایوس ہو کر دوڑ کر والد صاحب کو کیفیت بتاتے ہوئے آنکھ دکھائی۔ انہوں نے بھی دیکھ کر تائید کی کہ سفیدی پھر پیدا ہوگئی ہے۔ سب کو تعجب ہوا۔ دن گزرتے گئے اور اس واقعہ کی یاد آہستہ آہستہ فراموش ہوگئی۔ اس کے بعد بہت دوائیں استعمال کیں، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا، آخر کار اس مشہور مقولے کی صداقت پر یقین ہوگیا کہ چیچک کا پھولہ کسی دوا سے دور نہیں ہوتا۔

اب میں ۲۷ سال کا نوجوان ہوں۔ اس عرصے میں آنکھ کی سفیدی دو تین دفعہ کسی نہ کسی اتفاقیہ دوا کے استعمال سے تھوڑی بہت سکڑ گئی اور پھر اصل صورت میں پھیل گئی اور بس۔ آنکھوں کے مشہور ماہر معالجین کو دکھایا، جن میں مشہور آنکھ کے سرجن بھی شامل ہیں، مگر ان سب کا فتویٰ ہے کہ کسی صورت سے بھی فائدہ نہیں ہوسکتا۔ آپریشن بھی نہیں ہو سکتا۔ غالباً ہمدرد کے مشاورتی تشخیصی بورڈ کے ماہر حکماء بھی میرے اس نظریے سے اتفاق کریں گے کہ یہ سفیدی دراصل ناخونہ ہے جو کہ ایک مرض ہوتا ہے۔ سکڑنا اور بڑھنا جس کی خاصیت ہے۔ جس وقت یہ چھوٹے بھائی کی ایڑھی لگنے سے سکڑ کر ایک چھوٹے سفید نقطے کی شکل میں سمٹ کر نیچے آگیا تو اس نقطے کو بھی کسی دوائی کے پھائے یا نرم کپڑے سے باہر نکال دینا چاہئے تھا۔ مگر ایسا نہ ہوسکا اور رات میں پھر یہ پھیل کر اپنی اصل ہیئت پر آگیا۔ مگر میرا پختہ یقین ہے کہ ایک نہ ایک دن خداوند تعالیٰ کی رحمت کاملہ سے کسی نہ کسی دوا سے میری آنکھ انشاءاللہ پھر بالکل ٹھیک ہوجائے گی۔

(ایم عبدالرحیم کوئٹہ)

قارئین کی قیمتی رائے

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوقِ خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب 'ہاں' ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوقِ خدا کے لئے نفع رساں ہے، آیئے آپ بھی اپنا حصہ ملایئے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہوسکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوقِ خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔

اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں

ubqari@hotmail.com

پاجامہ آدھا لباس ہے کہ یہ زیادہ ستر پوش ہے۔ (حضرت امام غزالیؒ)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کامل بزرگ سے بیعت ہو جائیں

(ایس ایم..........ملتان)

خواب:۔ میں نماز پڑھتی ہوں مگر پابندی سے نہیں گرمیوں کی رات کو کھانا کھا کر سو رہی تھی کہ خواب دیکھا کہ ایک ویران سا صحرا ہے اور ہر طرف ریت ہی ریت ہے اور میں وہاں موجود ہوں وہاں ایک کمرہ ہے میں اس کمرے میں جاتی ہوں تو دیکھتی ہوں کہ ایک بابا جی بیٹھے ہیں اور بچوں کو قرآن مجید پڑھا رہے ہیں۔ میں انہیں کہتی ہوں کہ مجھے بھی پڑھنا ہے تو وہ کہتے ہیں کہ سب سے آگے بیٹھ جاؤ۔ میں بیٹھ جاتی ہوں پھر اچانک میں اور بابا جی صحرا میں ہوتے ہیں اور وہاں زمین پر ایک گول دائرہ کھینچا ہوتا ہے وہ کہتے ہیں کہ اس دائرے کے اندر والی زمین میری ہے اور اس زمین میں پودے اور پھول لگے ہیں۔ باقی ہر جگہ ریت ہے اس بابا جی کی زمین پر کسی آفت کا سایہ ہے وہ اس آفت سے بہت پریشان ہوتے ہیں اور اچانک وہاں ایک موٹر سائیکل سوار آتا ہے اور اس آفت کا سایہ اس پر پڑ جاتا ہے اور مر جاتا ہے میں وہاں جاتی ہوں اور آیت الکرسی پڑھ پڑھ کر پورے دائرے پر چل کر پھونک دیتی ہوں پھر ایک دھماکہ ہوتا ہے اور وہ آفت ختم ہو جاتی ہے اور بابا جی میرے سر پر ہاتھ پھیرتے ہیں اور شاباش دیتے ہیں اس خواب کی تعبیر جلد از جلد دیں۔ واللہ اعلم

تعبیر:۔ ماشاء اللہ آپ کے حق میں یہ خواب بہت مبارک ہے آپ کو کسی نیک صالح بزرگ سے فائدہ پہنچے گا اور خدمت خلق کی دولت نصیب ہوگی اس لیے آپ کسی متبع سنت کامل بزرگ سے بیعت ہو جائیں اور ان کی ہدایت کے مطابق دین پر عمل کرتی رہیں انشاء اللہ خوب ترقی ہوگی۔ اس کے علاوہ قرآن کریم کم از کم ایک پارہ روزانہ تلاوت کیا کریں۔ فقط واللہ اعلم

نیکیوں کا اہتمام اور گناہوں سے اجتناب

(یحیی خان ـــ لیہ)

خواب:۔ خواب میں میری بہن اور ابو گاڑی میں جا رہے ہیں اچانک ریل گاڑی میں فائرنگ شروع ہو جاتی ہے تقریباً تمام مسافر فائرنگ کی زد میں آ جاتے ہیں۔ لیکن ہم لوگ یعنی میری بہن اور میں بچ جاتے ہیں۔ جب میں ابو سے اس کے بارے میں دریافت کرتی ہوں تو ابو بتاتے ہیں کہ یہ لوگ اس بات سے متفق نہیں ہیں کہ یہاں سے ریل گاڑی گزرے یہ اس جگہ کو اپنی ملکیت رکھتے ہیں اس کے ساتھ ہی میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر:۔ آپ فوراً اپنی دینی حالت کی فکر کریں اور نیکیوں کا اہتمام اور گناہوں سے اجتناب کریں ورنہ ناخوشگوار حادثہ پیش آ سکتا ہے اور زندگی کی یہ ریل گاڑی ڈانواں ڈول ہو سکتی ہے مگر نافرمانیاں اور غفلتیں جب حد سے تجاوز کر جاتی ہیں۔ تو مہلت کی سی کو کھینچ لیا جاتا ہے اللہ اپنی عافیت میں رکھے۔ (آمین)

اپنی زندگی کو ازواج مطہرات کے نقش قدم پر ڈھال لیں

(طاہرہ بلوچ ـــ حیدرآباد)

خواب:۔ (۱) میں نے دیکھا کہ سب لوگ ایک کمرے میں جمع ہیں وہ سب ہمارے رشتے دار ہیں اور میں بھی ان میں موجود ہوں وہاں پر قرآن خوانی کا اہتمام ہے میں بھی گئی ہوں اور قرآن شریف بھی پڑھا ہے۔ دوسرے دن میں نے دیکھا کہ میں پھر کسی کے گھر قرآن خوانی میں میں گئی ہوئی ہوں یہ پتا نہیں چلا کہ وہ کس کا گھر ہے؟ میری ایک کزن مجھے تیسواں پارہ دیتی ہے اور کہتی ہے کہ یہ پڑھو لیکن میں اسے کہتی ہوں کہ میں یہ پارہ نہیں پڑھوں گی تو وہ مجھے کہتی ہے کہ یہی ایک پارہ بچا ہے۔ تمہیں یہی پڑھنا ہے میں اس سے وہ پارہ لیتی ہوں اور پڑھنا شروع کرتی ہوں۔ اتنا یاد ہے کہ میں نے پڑھا بھی ہے پھر اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

(۲) ایک سمندر ہے اس کے ایک کنارے پر تو میرے سب گھر والے اور سہیلیاں کھڑی ہوئی ہیں اور میں دوسرے کنارے پر ہوں اس کنارے پر (دوسرے) ایک لوہے کی گیلری ہوتی ہے اور پاس ہی نیم کا ایک درخت ہے میں اس پانی میں ہاتھ ڈالتی ہوں میں ہر خواب میں بارش یا پانی ضرور دیکھتی ہوں۔

تعبیر:۔ (۱) آپ مرنے کے بعد دوبارہ زندہ کئے جانے اور میدان حشر میں اپنے اچھے برے اعمال کے جوابدہ ہونے کا عقیدہ پختہ کریں اسی کو شریعت کی اصطلاح ''عقیدہ معاد'' کہا جاتا ہے یہی غیبی عقیدہ انسان کو برے اعمال و افکار سے روکتا ہے اور اچھے اعمال و اخلاق کی طرف مائل کرتا ہے آپ نماز روزے میں کوتاہی اور غفلت اسی لیے برتتی ہیں کہ آپ کا یہ عقیدہ کمزور ہے اور قبر کا اندھیرا، حشر کی ہیبت اور دوزخ کی ہولناکی آپ کے ہاں شاید ایک افسانہ ہے آپ کے اس خواب میں اسی عقیدے کو مختلف اسلوب سے واضح کر کے بھٹکے ہوئے انسانوں کو قائل کرنے کی نہایت حکیمانہ اور حاکمانہ کوشش کی گئی ہے لہذا آپ اپنے آپ کو سنواریں اور توحید و رسالت ﷺ کے ساتھ ساتھ اس عقیدہ کو مضبوط کریں.

(۲) اگر آپ نیک اعمال کو لازم پکڑ لیں اور اللہ کی نافرمانیوں سے بچیں اور اپنی زندگی کو ازواج مطہرات کے نقش قدم ڈھال لیں تو خوب مالی خوشحالی اور عزت و جاہ پائیں گی اور ہر طرح راحت نصیب ہوگی۔ فقط واللہ اعلم

ڈٹ کر حالات کا مقابلہ کیجئے!

(عبدالسمیع..........فیصل آباد)

خواب:۔ میں خواب میں کیا دیکھتا ہوں کہ ایک بھینس جوہڑ میں گئی تھی اس سے باہر نہیں نکلا جا رہا تھا لوگ باہر کھڑے دیکھ رہے تھے لیکن کوئی جوہڑ کے اندر داخل ہو کر اسے باہر نہیں نکال رہا تھا۔ مجھ سے دیکھا نہ گیا اور پھر میں جوہڑ میں داخل ہو جاتا ہوں۔ لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ کوئی چیز میرے پاؤں کو جکڑ رہی ہے۔ کیا دیکھتا ہوں کہ وہ سانپ ہے میں کمر تک دھنس چکا تھا بڑی مشکل بن جاتی ہے لیکن میں برابر کوشش کرتا ہوں سانپ سے نجات کے لیے پھر ساری طاقت استعمال کر کے بھینس پر سوار ہو جاتا ہوں سانپ سے نجات مل جاتی ہے میں کیا دیکھتا ہوں کہ وہ ابھی بھی میرے پیچھے آ رہا ہے میں بھینس کو دوڑا کر باہر آ جاتا ہوں باہر مجھے ایک آدمی کہتا ہے کہ اب وہ تمہارے پیچھے نہیں آئے گا کیونکہ تم اب باہر آ گئے ہو۔

تعبیر:۔ آپ کا مستقبل انشاء اللہ اچھا ہو جائیگا اور ہر طرح کی پریشانی دور ہو جائیگی اور مالی خوشحالی نصیب ہوگی مگر کچھ وقت لگے گا اور تھوڑی بہت آزمائش سے بھی گزرنا پڑے گا مگر آپ ہرگز مایوس نہ ہوں بلکہ ڈٹ کر حالات کو مقابلہ کیجئے گا انشاء اللہ حالات کا رخ آپ کے موافق ہو جائے گا۔ فقط واللہ اعلم

چائے کی پتی سے آنکھوں کے لاعلاج امراض ختم

از مدیر

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں۔

میرے ایک دوست جیب سے ایک ڈراپر نکال کر آنکھوں میں دوائی ڈالنے لگے۔ میں نے پوچھا کہ کیا دوائی ہے؟ کہنے لگے فلاں شہر میں یہ دوائی ایک صاحب بالکل مفت دیتے ہیں اور وہ ان سے لاکر لوگوں کو بالکل مفت دیتا ہوں۔ آج مجھے خود تکلیف ہوئی تو میں آنکھوں میں یہی دوائی ڈال رہا ہوں بہت حیرت انگیز دوائی ہے۔ دوست نے مزید بتایا کہ نامعلوم کیا فارمولہ ہے لیکن اتنا ضرور پتہ ہے کہ یہ دوائی لاجواب ہے جو بھی ایک دفعہ لے جاتا ہے پھر بار بار مانگتا ہے اور دوسرے لوگوں کو بھی اسکی ترغیب دیتا ہے کیونکہ یہ دوائی آنکھوں کے تقریباً ہر مرض کے لیے لاجواب تحفہ ہے۔ ایسے مریض جن کی آنکھیں دکھتی ہوں، سرخ ہوگئی ہوں حتیٰ کہ انگارے کی طرح اور آنکھوں میں زبردست چبھن اور دکھن ہو، ایسے تمام مریضوں کو جب بھی یہ دوائی دی فوراً افاقہ ہوا۔ ککرے، پڑوال، ناخونہ جیسی امراض کے لیے نہایت مفید ہے۔ بعض مریضوں نے اپنے تجربات بیان کیے کہ ان کی نظر روز بروز کمزور ہورہی ہے اور جسم کے ساتھ نظر پر بھی اثر پڑنا شروع ہوگیا تھا لیکن جب سے دوائی کا استعمال شروع کیا ہے نظر بہتر ہونا شروع ہوگئی ہے اور حتیٰ کہ نظر صاف ہوگئی ہے۔ مذکورتمام تجربات میرے اس دوست نے بتائے جو دوائی مفت لے کر مفت تقسیم کر رہا تھا۔ اب میرے اندر جستجو پیدا ہوئی کہ آخر یہ کیا ہے اور اس کو حاصل کیسے کیا جائے کیونکہ جس کے پاس کوئی نسخہ ہے۔ وہ ہرگز ہرگز بتانا نہیں چاہتا۔ لیکن قارئین میرے مزاج کو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ تک اپنے سو فیصدی تجربات امانت سمجھ کر پہنچا تا رہتا ہوں اور آپ کو یقیناً فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا رزلٹ وہ بے شمار قارئین کے خطوط ہوتے ہیں جن میں بعض قارئین اپنے تجربات بھی بتاتے ہیں۔ قارئین اس صدقہ جاریہ میں آپ بھی حصہ ملا سکتے ہیں کہ آپ کے تجربے میں کسی بھی مرض کا نسخہ، ٹوٹکہ یا کوئی ترکیب آئی ہے۔ چاہے وہ آپ کے تجربے میں کسی بھی مرض کا نسخہ ہو وہ آپ کے پیش نظر جتنی بھی معمولی ہو تو براہ کرم اسے معمولی نہ سمجھیں وہ مجھے ضرور لکھیں اس سے لاکھوں لوگوں کا فائدہ ہوگا اور قیامت تک آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔ امید ہے آپ اس بات کو نظرانداز نہیں کریں گے میں آپ کی عنایات کا منتظر رہوں گا۔ اس نسخہ کے حصول کے لیے مجھے کتنی کوشش کرنا پڑی، کتنے چکر لگانے پڑے۔ وہ صاحب کہتے تھے کہ مجھے دراصل یہ نسخہ ایک فقیر سے ملا ہے اس فقیر نے نصیحت کی تھی کہ اس کی رقم نہ لینا اور آپ اس کی رقم لیں گے میں نے انہیں اپنا تعارف کرایا کہ ایسا ہرگز نہیں میرا مشن یہی ہے کہ جو چیز تجربات کے بعد درست ثابت ہوتی ہے وہ میں عوام الناس کے لئے عام کر دیتا ہوں لیکن انہیں یقین نہ آیا آخر میں نے انہیں اپنے مضامین، کتابیں دکھائیں اور ان مضامین میں قیمتی راز عام کیے ہوئے تھے تب انہیں یقین آیا لیکن ایک بات پر پھر اٹک گئے کہ آپ لکھ دیں گے اگر کسی تاجر کے ہاتھ یہ نسخہ آ گیا تو وہ کہیں اسکو بنا کر فروخت کرنا شروع نہ کر دے۔ اب یہ بات سن کر خود میں بھی لاجواب ہوگیا کہ اب کیا جواب دوں۔ آخر کار اسے آخرت کا یقین دلایا کہ آپ تو اللہ تعالیٰ کی رضا کی خاطر یہ نسخہ عام کرو، لوگوں کو فائدہ ہوگا اور آپ کی نیت صرف یہی ہے کہ میں نے مفت دینا ہے۔ قارئین پھر کہیں کتنے عرصے کے بعد اس نے یہ نسخہ دیا جو کہ معمولی اجزاء لیکن بہت مفید اور بڑے بڑے قیمتی نسخہ جات سے بالاتر ہے۔ یہ نسخہ میں نے حاصل کر کے لوگوں کو بتانا شروع کر دیا۔ ایک دیہاتی صاحب کو یہ نسخہ بتایا کچھ عرصہ کے بعد ملے کہ آنکھوں کا ایک ایسا لاعلاج مرض لاحق ہو چکا تھا ڈاکٹروں نے کہہ دیا کہ آپ کی آنکھوں کی روشنی صرف تھوڑے عرصے کے لیے ہے۔ ورنہ آپ کی بینائی بالکل ختم ہوجائے گی۔ میں غریب آدمی کیا کرتا مجھے کسی نے کہا کہ تم فلاں بڑے ڈاکٹر کے پاس جاؤ میرے پاس رقم نہیں تھی آخر کار میں نے آپ والی دوائی آنکھوں میں ڈالنا شروع کر دی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

لوگ نماز کے وقت مسجد میں جاتے ہیں اور وہ باتھ روم میں

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ انسان کے پیٹ سے بڑا برتن کوئی نہیں ہے۔ جب آدمی کو کھانے کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کے تین حصے کرے۔

۱۔ ایک حصہ کھانے کے لیے۔

۲۔ دوسرا حصہ پینے کے لیے۔

۳۔ تیسرا حصہ سانس لینے کے لیے۔

اس سے معلوم ہوا کہ اگر تین پاؤ کی بھوک ہے تو ایک پاؤ کھائے۔ اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ آدمی تندرست رہتا ہے، حافظہ خوب بڑھتا ہے، عقل میں اضافہ ہوتا ہے، نیند کم آتی ہے اور سانس آرام سے آتا ہے، نماز میں سستی نہیں ہوتی، مطالعے کے وقت کتاب پڑھنے میں مزہ آتا ہے۔ زیادہ کھانے والے کے دل میں اللہ کی مخلوق کے لیے شفقت نہیں ہوتی۔ کیوں کہ وہ جانتا ہے کہ جیسے میرا پیٹ بھرا ہوا ہے، سب لوگ اس طرح ہونگے۔ سب لوگ نماز کے وقت مسجد میں جاتے ہیں۔ اور وہ باتھ روم میں جاتا ہے۔

سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کے اس فرمان کو لیجئے

ترجمہ: کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو اللہ حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ (اعراف ۳۱ پ ۸)

اس آیت میں کم خوری کی تلقین کی گئی ہے اور بسیار خوری سے روکا گیا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی اپنے متبعین کو یہی تعلیم دی ہے اور آپ نے زیادہ کھانے سے سختی کے ساتھ منع فرمایا ہے۔ اس سلسلے میں حضرت محمد ﷺ کے چند ارشادات ملاحظہ فرمائیں۔

انسان کی کمر سیدھی رکھنے کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں اور اگر لازماً زیادہ کھانا ہی پڑے تو معدہ میں ایک تہائی کھانا ہو، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی سانس کے لیے جگہ ہو (رزین)

اور ایک جگہ فرمایا ہے:

مسلمان ایک آنت سے کھاتا ہے۔ کافر اور منافق سات آنتوں سے کھاتا ہے۔ (بخاری)

(بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

چار نورانی اسم پڑھ کر ہر مقصد حاصل کریں

اسم اعظم

"اَلْعَلِیُّ اَلْعَظِیْم اَلْحَلِیْمُ اَلْعَلِیْمُ"

اس کلمہ کے بارے میں بعض عارفین اور اہل علم کا قول ہے کہ یہ اللہ تعالیٰ کے چار ناموں کا مجموعہ بھی اسم اعظم ہے۔ (فائدہ) اس قول کی بنیاد العلاء بن الحضر میؓ کی کرامت ہے۔ اس کے متعلق عجیب وغریب حکایات ہیں چنانچہ چند ایک آپ بھی پڑھ لیجئے۔ حضرت العلاء بن الحضر میؓ کی کرامت بہت سی معتمد کتب میں معتمد روایات کے ساتھ موجود ہیں۔

حضرت مطرف بن عبداللہ بن ابی مصعب المدنی سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ میں خلیفہ منصور کے پاس ملاقات کو گیا تو اس کو حزین وغمگین پایا، یہ اپنے بعض احباب کے فقدان کی وجہ سے گفتگو بھی نہیں کرتا تھا مجھے کہا اے مطرف! مجھے ایسا غم لاحق ہوا ہے جس کو اللہ کی ذات کے سوا کوئی مٹا نہیں سکتا جس نے مجھے اس مصیبت میں ڈالا ہے، کوئی ایسی دعا ہے جسے مانگنے سے اللہ تعالیٰ مجھ سے اس پریشانی کو دور کر دے۔ میں نے کہا اے امیر المومنین مجھے محمد بن ثابت نے عمر بن ثابت مصری سے نقل کیا ہے فرمایا کہ بصرہ کے ایک آدمی کے کان میں ایک مچھر گھس گیا اور وہ بھی کان کی آخری حد تک پہنچ گیا جس سے نہ تو اس کو سکون ملتا تھا اور نہ ہی وہ رات یا دن کو سو سکتا تھا، حضرت حسن بصریؒ کے ایک شاگرد نے اس سے فرمایا اے فلاں نے تم رسول اللہ ﷺ کے صحابی حضرت العلاء بن الحضر میؓ کی وہ دعا مانگو جو انہوں نے لق ودق صحراء میں اور سمندر میں مانگی تھی اور اللہ تعالیٰ نے ان کو نجات عطا فرمائی تھی۔ اس آدمی نے پوچھا اللہ تم پر رحم فرمائے وہ کون سی دعا ہے فرمایا حضرت ابو ہریرہؓ نے بیان فرمایا ہے کہ حضرت العلاء بن الحضر میؓ کو بحرین کی طرف ایک لشکر میں روانہ کیا گیا میں بھی اس لشکر میں شامل تھا پس ہم ایک لق ودق صحراء میں سفر کر رہے تھے جس میں ہمیں اتنی سخت پیاس لگی کہ ہمیں اپنی ہلاکت کا خوف لاحق ہو گیا اس حالت کو دیکھ کر حضرت العلاء بن الحضر میؓ نے دو رکعت نماز پڑھی پھر عرض کیا:

"یاَ حَلِیْمُ یاَ عَلِیْمُ یاَ عَلِیُّ یاَ عَظِیْمُ اِسْقِنَاَ"

(اے حلیم، اے علیم، اے علی، اے عظیم ہمیں پانی پلا دے) آپ کا دعا مانگنا تھا کہ ایک بدلی آئی گویا کہ وہ کسی پرندے کا پر ہے اور ہم پر موسلا دھار بارش کے ساتھ برسنے لگی اور اتنی بارش برسائی کہ ہم نے اپنے برتن بھر لئے اور سواریوں کو سیراب کر لیا، پھر ہم چل پڑے حتیٰ کہ سمندر کی ایک خلیج تک پہنچے جس کو نہ تو اس سے پہلے عبور کیا گیا اور نہ بعد میں اس کو عبور کیا جا سکتا ہے اور ہمیں کشتیاں بھی دستیاب نہ ہوئیں چنانچہ پھر حضرت العلاءؓ نے یہ دعا کی

"یاَ حَلِیْمُ یاَ عَلِیْمُ یاَ عَلِیُّ یاَ عَظِیْمُ اَجْزِناَ"

"اے حلیم، اے علیم، اے علی اے عظیم ہمیں پار کر دے) پھر آپ نے اپنے گھوڑے کی باگ پکڑی اور فرمایا اللہ کا نام لے کر پار ہو جاؤ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں پس ہم پانی پر چل پڑے پس اللہ کی قسم نہ تو ہمارا قدم بھیگا نہ اور نہ ہی جانوروں کے کھر۔ اس دن لشکر کی تعداد ۴ ہزار تھی۔

چنانچہ اس آدمی نے یہی دعا کی خدا کی قسم کچھ دیر بھی نہ لگی تھی کہ وہ مچھر اس کے کان سے نکل گیا اس کی آواز بھی ہم نے سنی حتیٰ کہ دیوار سے جا ٹکرایا اور آدمی اچھا بھلا ہو گیا۔

خلیفہ منصور نے یہ بات سن کر قبلہ کی طرف اپنا رخ کر لیا اور کچھ دیر یہ دعا مانگی پھر میری طرف منہ پھیر کر متوجہ ہوا اور کہا اے مطرف جو کچھ میں غم اور پریشانی محسوس کر رہا تھا اللہ تعالیٰ نے اس کو مجھ سے دور کر دیا پھر اس نے کھانا منگوایا پھر مجھے بٹھایا اور میں نے بھی اس کے ساتھ کھانا کھایا۔

(حیاۃ لاحیوان الدمیری جلد اص: ۱۹۰، مجابو الدوعۃ لا بن ابی الدنیا)

تنبیھہ: ماہنامہ "عبقری" فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے فرقہ ورانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

کفر چار چیزوں میں ھے

حجاج بن یوسف کہتا ہے، کفر چار کاموں میں ہوتا ہے، غصہ میں، شہوت میں شوق میں اور خوف میں۔ پھر حجاج بن یوسف نے کہا: ان میں سے دو تو میں نے خود دیکھی ہیں۔ ایک آدمی نے غصہ میں ماں کو قتل کر ڈالا، دوسرا عشق میں مبتلا ہو کر عیسائی ہو گیا۔

حقیقی جوان:۔ حسن بن علی مطوعی کہتے ہیں کہ ہر انسان کا بت اس کی خواہش ہے، اگر وہ اس کی مخالفت کر کے توڑ دے تو پھر جوانی کے نام کا مستحق ہے۔

عبادت کا مزہ:۔ حضرت بشر بن حارثؒ فرماتے ہیں۔ تجھے اس وقت تک عبادت کی لذت نصیب نہیں ہو سکتی جب تک تو اپنے اور شہوات کے درمیان لوہے کی دیوار قائم نہیں کر لیتا۔

حضرت ابو بکر وراقؒ فرماتے ہیں: غلبہ نفسانیت کی بنیاد شہوات کے قریب جانا ہے۔ جب یہ خواہش نفسانی غالب ہوتی ہے، تو دل سیاہ ہو جاتا ہے اور جب دل سیاہ ہو جاتا ہے تو سینہ تنگ ہو جاتا ہے۔ جب سینہ تنگ ہو جاتا ہے تو اخلاق بگڑ جاتے ہیں اور جب اخلاق بگڑ جاتے ہیں تو مخلوق سے بغض رکھتا ہے اور جب یہ ان سے بغض رکھتا ہے تو ان پر ظلم کرتا ہے اور جب ان پر ظلم کرتا ہے تو یہ شیطان مردود بن جاتا ہے۔

حضرت ابو علی دقاقؒ فرماتے ہیں: جس شخص نے جوانی میں اپنی نفسانی خواہشات پر قابو پالیا، اللہ تعالیٰ اس کو بڑھاپے میں فرشتہ بنا دیں گے۔ یعنی فرشتوں جیسی عصمت نصیب فرمائیں گے۔ جیسا کہ حضرت یوسف علیہ السلام نے تقویٰ اختیار کیا اور (دنیا کی لذت حاصل کرنے میں) صبر کیا، کیونکہ اللہ تعالیٰ نیک لوگوں کا اجر وثواب ضائع نہیں کرتے۔

(صفحہ نمبر 98، از عشق اسلام اور جدید سائنس)

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟

کیا علم چھپانا ثوابِ عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر علم کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔ فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

آئیں مل کر دعا کریں

اسم اعظم کے ذکر کی روحانی محفل
اسم اعظم سے روحانی و جسمانی مشکلات کا یقینی علاج

جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس' مسنون ذکر خاص' مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ ذکر میں درود شریف' سورۃ فاتحہ' سورۃ الم نشرح' سورۃ اخلاص آیت کریمہ، اسم الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جسے اس دعا میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام احباب شریک محفل یا ممبران عبقری سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔

والد صاحب کی مغفرت و بخشش

(ق س و م۔۔لاہور)

السلام علیکم! خصوصی دعا اللہ پاک اپنے گھر اور پیارے رسول ﷺ کے روضہ مبارک پر حاضری کا بلاوا بھیج دے۔ پاک پروردگار سعادت کی زندگی اور شہادت والی موت عطا فرمائے میرے خاوند کو اللہ پاک صحت تندرستی اور سلامتی والی زندگی سے نوازے اور ان کا روزگار قائم رہے۔ اللہ پاک کرم فرمائے اور ہمیں دنیا میں رہنے کے لیے اپنا گھر عطا فرما دے۔ میرے والد صاحب محمد اسلم صاحب کی مغفرت و بخشش کے لیے دعا فرمایئے گا۔ جزاک اللہ اللہ پاک آپکو اجر عظیم سے نوازے۔

رشتہ کے لیے کسی نے بندش کر رکھی ہے

(عقیل احمد صدیقی۔۔۔راولپنڈی)

سلام مسنون! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری بچی کے لیے رشتے نہیں آتے۔ ایک دو اگر آئے ہیں تو واپس جانے کے بعد کوئی جواب نہیں آتا۔ اس وجہ سے بہت پریشان ہوں رشتہ کے لیے کسی نے بندش کر رکھی ہے کوئی وظیفہ بتائیں اور اپنی دعاؤں میں بھی مجھے شامل رکھیں۔

گرم چیزیں کھانے سے بدن پر خارش

(ع ا ص۔۔۔گجرات)

سلام مسنون! مسئلہ میرے بیٹے کا ہے کہ اس کے سر میں بہت زیادہ خشکی ہے بال بھی جھڑ رہے ہیں اور بدن میں خارش بھی رہتی ہے۔ معمولی سی اگر کوئی گرم چیز یا گرم مصالحہ والی چیز کھا لے تو خارش بدن پر زیادہ ہو جاتی۔ اس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

بال دو منہ والے اور دانت پیلے ہیں

ا،ش اسلام آباد۔

اسلام علیکم! محترم حکیم صاحب عرض ہے کہ کچھ ماہ سے عبقری پڑھ رہی ہوں رسالہ بہت اچھا لگا۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال دو شاخے ہو چکے ہیں پہلے میرے بال لمبے گھنے تھے تقریباً ایک سال سے میرے بال خراب ہو چکے ہیں اور کمزور بھی ہو گئے ہیں ان کی رنگت بھی خراب ہو گئی ہے اور بال خشک ہو گئے ہیں بال اتنے گرتے نہیں ہیں لیکن دو منہ والے بہت زیادہ ہیں۔ مہربانی فرما کر پہلے مجھے یہ بتائیں کہ بال دو شاخے کیوں ہیں۔ میں شیمپو بھی وہی استعمال کر رہی ہوں جو پہلے کرتی تھی۔ اپنے بالوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں اور دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے دانت پیلے ہیں میں روزانہ صبح کو اور رات کو دانت صاف کرتی ہوں جبکہ میری ابھی عمر بھی سترہ سال ہی ہے۔ آپ مہربانی فرما کر میرے لیے دعا فرمائیں۔ عبقری کی پوری ٹیم کو سلام۔

میری کمر اور ٹانگوں میں تکلیف ہے

(ایک ماں)

محترم بزرگوار حکیم محمد طارق محمود صاحب اسلام علیکم! بعد ادب اداب کے گزارش ہے کہ برائے مہربانی یہ جو منگل کو آپ کے ہاں محفل ہوتی ہے۔ میں اس میں دعا کرانا چاہتی ہوں۔ میری کمر اور ٹانگوں کو درد کی تکلیف ہے میں زیادہ دیر بیٹھ نہیں سکتی۔ آپ مہربانی فرما کر میری درخواست کو اپنی دعا میں شامل کر لیں۔ میری دو بیٹیاں اور ایک بیٹے کی ازدواجی زندگی ٹھیک نہیں ہے۔ بیٹے کی بیوی بڑی لڑاکی ہے گالیاں دیتی ہے میں ادھر ادھر جا کر گزارہ کر رہی ہوں۔ ہم شریف لوگ ہیں کسی سے مقابلہ نہیں کر سکتے۔ آپ دعا فرمائیں کہ مجھے اولاد سے سکون ہو جائے۔ دونوں بیٹیاں بھی درد کی وجہ سے بیمار رہتی ہیں۔ بیٹے کو بھی بیہوشی کے دورے پڑتے ہیں سب ٹینشن کی وجہ سے ہوتا ہے آپ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ سب کو نقد تندرستی اور سکھ عطا فرمائے آمین۔

بیٹی کی اچھی ازدواجی زندگی کے لیے دعا

(ایک دکھیاری ماں۔ بہاولپور)

سلام مسنون! پریشانی میں ایک بیٹی کی دکھی ماں آپ کو خط لکھ رہی ہوں صرف دعا کیلئے کہ میری سب سے بڑی پریشانی دور ہو جائے اور میری یہ دعا قبول ہو جائے۔

میری پریشانی اور میرا سب سے بڑا دکھ یہ ہے کہ میری بیٹی کو اس سال طلاق ہو گئی ہے اس کا ایک بیٹا ہے جو دو سال کا ہے میری آپ سے یہ گزارش ہے کہ آپ روحانی محفل میں یہ دعا کریں کہ میری بیٹی ا،ش۔ کا اچھا رشتہ آ جائے اور اس کی ازدواجی زندگی اپنے شوہر کے ساتھ بہت اچھی گزرے اور وہ سارے دکھ بھول جائے۔ اور میری بیٹی اور اس کے بچے کو اللہ پاک خوشیاں عطا فرمائے۔ آمین۔ میری تمام محفل سے گزارش ہے کہ وہ میری بیٹی کیلئے اچھے رشتے کے بارے میں دعا کریں۔ میں ساری محفل کے لوگوں کیلئے دعا گو ہوں کہ میری یہ پریشانی جلد دور ہو جائے آمین۔ ثم آمین۔

گھر میں جنات وغیرہ نے بہت نقصان کیا ہے

(فضل کریم۔صوابی)

سلام مسنون! عرض ہے کہ بندہ نے ایک خط جناب کی خدمت میں ارسال کیا تھا جسمیں اپنے خیالات کا اظہار کیا تھا اور ایک کتاب کلونجی کے کرشمات مانگی تھی۔ باقی اپنے گھر کے حالات لکھے تھے کہ ہمارے گھر میں جنات وغیرہ نے بہت نقصان کیا ہے۔ لہٰذا ہمیں یہ بتائیں کہ یہ جنات نے کیا ہے یا انسان نے۔ مہربانی فرما کر بندہ کو حالات سے آگاہ کریں کہ یہ چوری وغیرہ کس نے کی ہے اور آیا یہ واپس ہو گی یا نہیں باقی آپ جو روحانی محفل منگل کو منا رہے ہیں تو مہربانی فرما کر بندہ کو دعا میں یاد رکھنا کہ اللہ تعالیٰ ہمارے گھر سے یہ تکلیف دور کرے۔ اور اللہ تعالیٰ اپنا فضل سے ہمیں ہر بلا و تکلیف سے نجات دے۔ خصوصی دعا کریں۔

فقط دعا گو۔ فضل کریم صوابی۔

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

چھینکیں اور کھانسی شروع ہوگئی

محمد موسیٰ، حیدر آباد:۔

میں نزلے کا دائمی مریض ہوں۔ رات کو سوتے ہوئے ناک بند ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے نیند فوراً کھل جاتی ہے۔ ناک بند ہونے کی وجہ سے سوتے ہوئے خراٹے شروع ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ سے گھر والوں کی نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ ایک دفعہ تو اس کی وجہ سے ایک عجیب واقع ہوا۔ میں اپنے دوست کے ہاں مہمان تھا۔ کیونکہ رات بھی وہیں گزری تھی اور سوتے ہی زور و شور سے خراٹوں کا سلسلہ جاری ہوگیا۔ اس نے بوتل کے اسٹرا میں سرخ مرچ بھر کے سوتے ہوئے میرے ناک میں ڈال دی۔ میری ایک دم آنکھ کھل گئی۔ مجھے چھینکیں اور کھانسی شروع ہوگئی۔

جواب:۔ محترم لگتا یہ ہے کہ آپ غذائی بد پرہیزی کا شکار ہیں۔ بادی کھٹی اور ٹھنڈی غذائیں آپ کے لئے یقیناً نقصان دہ ہیں۔ آپ کم از کم تین ماہ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔
ھوالشافی:۔ اطریفل اسطخدوس ایک چمچہ چائے والا۔ اور کلونجی پاؤڈر ایک چوتھائی چمچہ۔ دونوں آپس میں ملا کر کھالیں۔ یا ایک گرم پانی کے کپ میں گھول کر پی لیں۔ اسے صبح و شام اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ انجیر سات عدد روزانہ صبح و شام استعمال کریں اور یہ بھی کم از کم تین ماہ استعمال کریں اور پرہیز کی سختی سے پابندی کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

آواز اونچی کروں تو گلہ پھٹ جاتا ہے

محسن فاروق، جھنگ۔

عرصہ ساڑھے چار سال سے میرا گلہ بھاری ہو گیا ہے۔ میں ایک سکول میں ٹیچر ہوں۔ کلاس بڑی ہوتی ہے اس لئے باآواز بلند پڑھنا ہوتا ہے۔ اگر تھوڑی دیر بھی آواز اونچی کروں تو گلہ فوراً پھٹ جاتا ہے اور بیٹھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے تعلیمی تسلسل میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ یہ میرا پرائیویٹ سکول ہے اور تعلیمی معیار برقرار رکھنا ہے۔ اس لئے گلے کی آواز میں اصلاح ضروری ہے۔ اس سے پہلے بھی میں ایک سکول میں پڑھاتا تھا۔ لیکن اسی مسئلے کی وجہ سے سکول میں پڑھانا ختم ہو گیا۔ یہاں تک کہ میری نوکری جاتی رہی۔ گھر کے اخراجات کا یہی واحد سہارا ہے۔ مہربانی کر کے کوئی ایسی دوائی بتایئے جو کم قیمت ہو لیکن بہت زیادہ فائدے مند ہو۔ کیونکہ میں ڈاکٹری، ہومیوپیتھک اور دیسی دوائیاں بہت زیادہ کھا چکا ہوں اور ادویات سے تنگ آ گیا ہوں۔ پرانے لوگوں نے چند ٹوٹکے بتائے ہیں وہ بھی میں نے کئے ہیں۔

جواب:۔ محترم آپ سب سے پہلے تو تیز خوشبو سے بچیئے۔ خاص طور پر وہ خوشبو جو گلے کو لگے۔ مٹی اور گرد و غبار سے بچیئے، کھٹی، ٹھنڈی، بادی مثلاً آلو چاول بھنڈی ماش اور بڑے گوشت سے پرہیز کریں اور شربت توت تین چمچ دن میں تین بار کھانے سے پہلے استعمال کریں۔ اور اس کے علاوہ مذکورہ بالا نسخہ اس سے پہلے مشورے میں کلونجی والا آپ بھی استعمال کریں۔ کم از کم دو ماہ یہ نسخہ اور چارٹ سے غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

ایک حیرت انگیز ٹوٹکہ

فاطمہ نور، گجرات:۔

پچھلے سے پچھلے سال امتحانات کی تیاری کے دوران دن رات پڑھتا رہی۔ آرام بہت کم ملا۔ اسی دن سے یعنی امتحانات کے بعد مجھے الرجی شروع ہوگئی۔ صبح اٹھتے ہی چھینکوں کا طوفان شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ چھینکتے چھینکتے سر خالی ہو جاتا ہے۔ نماز بھی صحیح طور پر نہیں پڑھ سکتی اکثر رکعتیں بھول جاتی ہیں۔ گھر میں اگر کوئی صندوق یا سیف وغیرہ ایک دم کھولیں تو بھی چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں۔ موسم تبدیل ہو یا غذا تبدیل ہو یہاں تک کہ سردی سے گرمی میں نکلنا ہو یا گرمی سے سردی کی طرف نکلنا ہو تو چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں۔ لہٰذا مہربانی کریں اور کوئی بہترین نسخہ بتائیں۔

جواب:۔ محترمہ آپ کا کیس بھی مذکورہ بالا دونوں کیسوں سے ملتا جلتا ہے دراصل آپ کے مرض کی اصل وجہ دماغی کمزوری اور ٹینشن کی زیادتی ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ کمزور ہو گیا اور کمزور دماغ کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے۔ لہٰذا آپ (خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا) لیں اور ایک چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں۔ یاد رہے خمیرہ کسی اچھے دیانتدار طبیب کا بنا ہوا ہو اور اس کے ساتھ ساتھ پہلے والے مشورے میں کلونجی والا نسخہ بھی آپ استعمال کریں۔ غذا میں کھٹی چیزیں، اچار وغیرہ سے پرہیز کریں۔ ایک حیرت انگیز ٹوٹکہ جو بظاہر آپ کیلئے حیرت انگیز اور عام سا ہو لیکن الرجی کے مریضوں کیلئے یہ ایک خدائی عطیہ ہے۔ سرسوں کا تیل روزانہ صبح و شام چند قطرے ناف میں ناک کے نتھنوں میں اور مقعد کے اندر اور باہر لگائیں۔ میرے پاس بے شمار ایسے مریض آئے جو پرانی کھانسی یہاں تک کہ بچوں کی کالی کھانسی پرانی الرجی دمہ اور دماغی کمزوری میں مبتلا تھے۔ جب ان کو یہ تیل لگانے والا نسخہ بتایا گیا۔ انہیں یقینی فائدہ ہوا۔ ایک مریضہ نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ وہ یہ تیل 28 سال سے لگا رہی ہے اسے آج تک نزلہ، زکام، کیرا، کانوں کی آنکھوں کی اور دماغ کی خشکی بالکل نہیں ہوئی۔ کہنے لگی مجھے آج تک دماغی کمزوری، یاداشت کی کمی کبھی نہیں ہوئی۔ ایک مریضہ آئی عرصہ دراز سے پرانی کھانسی میں مبتلا تھی۔ میں نے اسے بھی ادویات دیں اور وہ بے شمار معالجین سے علاج کروا چکی تھی۔ لیکن فائدہ نہ ہوا۔ کھانسی وقتی طور پر کم ہو جاتی۔ لیکن پھر اس کو ایک دم دورہ پڑتا تھا۔ اس سے مریضہ نڈھال ہو

جاتی۔ میں نے اسے مذکورہ تیل لگانے کا عمل بتایا۔ چند ہفتے اس نے عمل کیا کہ مریضہ نے شفایابی کی نوید دی۔ ایسی عورتیں جو بچوں کی تعلیمی ترقی میں غیر مطمئن ہیں انہیں چاہئے کہ وہ بچوں کو شروع سے ہی یہ تیل والا عمل شروع کروادیں۔ حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ بلکہ ایسے مریض جو بے خوابی نیند کی کمی کی اکثر شکایت کرتے ہیں۔ انہیں جب یہ تیل والا عمل بتایا گیا بہت فائدہ ہوا۔ چارٹ سے غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

کمر اور پیڑو میں درد

کوثر، بہاولپور۔

حکیم صاحب! گزشتہ 7,8 ماہ سے ایام بالکل بند ہو گئے ہیں۔ اگر کبھی کبھی آتے بھی ہیں تو نہایت تکلیف سے جسم ٹوٹتا ہے۔ کمر اور پیڑو میں درد اور بے چینی ہوتی ہے۔ خون کا رنگ بالکل سیاہ۔ اسی دوران دل گھبراتا ہے۔ کسی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا ہے لیکن کیا کریں۔ گھر کا کام کرنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹری ادویات استعمال کیں لیکن فائدہ نہیں ہوا جبکہ گھبراہٹ زیادہ ہوگئی ہے۔ اس سلسلے میں آپ مدد فرمائیں اور کوئی آسان سی ترکیب یا آسان نسخہ ہو جس سے تمام تکالیف ختم ہو جائیں۔

جواب:۔ اس مرض کی وجہ دراصل خواتین کی غذائی بد پرہیزی اور سستی ہے۔ غذائی بد پرہیزی میں ایسی غذاؤں کا مستقل استعمال جس سے موٹاپا اور چربی پیدا ہو۔ اور پھر اس پر مزید ظلم یہ کہ محنت اور مشقت کے کاموں میں خواتین بہت پیچھے ہیں۔ بلکہ جتنی محنت کر رہی ہیں۔ اسی کو بہت سمجھتی ہیں۔ حالانکہ یہ کچھ بھی نہیں ہے۔ پہلے دور کی سادہ غذائیں اور پرمشقت زندگی اور آج کے دور کی مرغن اور مصالحہ دار غذائیں اور آسودہ، پرآسائش زندگی میں بہت فرق آگیا ہے اور یہ بہت نقصان دہ ہے۔ اسی لئے خواتین پہلے اپنے مسئلے کی طرف توجہ کریں پھر کہیں مسئلہ حل ہوگا۔ ایک اہم بات جو کہ خواتین کے مزاج میں بہت زیادہ ہے کہ ان کے مزاج میں جلد بازی بہت زیادہ ہے۔ یہ علاج اور دوا لینے میں بہت جلد بازی بہت زیادہ ہے۔ یہ علاج اور دوا لینے میں بہت جلد باز اور پھر اسے فوراً چھوڑ دینے میں بھی جلد باز۔ اگر یہ کوئی بھی دوا مستقل مزاجی سے لیں تو یقیناً مستقل فائدہ ہوگا۔ اس سلسلے میں ایک نسخہ پیش خدمت ہے۔ توجہ سے استعمال کریں۔

ہوالشافی:۔ نشادر۔ ریوند خطائی۔ سونف۔ شورہ قلمی۔ ہر ایک ہموزن کوٹ پیس کر ایک چوتھائی چمچ چھوٹا پانی نیم گرم یا گرم دودھ کے ہمراہ دن میں 3 یا 4 بار استعمال کریں۔ ایک ماہ مستقل استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مستقل پرہیز کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3 اور غذا نمبر 1 مکمل پرہیز کے ساتھ استعمال کریں۔

شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں اس پر اپنا پتہ ضرور لکھیں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

نانی، دادی کی پٹاری سے سچے کھرے تجربے

گھر بنانے، گھر سجانے، گھر سنوارنے اور گھر بھر کی صحت کے لئے

مہندی کا رنگ تیز کرنے کے لیے

تھوڑی سی املی بھگو کر اس کے پانی میں مہندی گھولیں۔ آدھا گھنٹہ بعد لگائیں کافی رنگ چڑھ جائے گا۔ مہندی میں تھوڑا سا تیل ملائیں اور تین چار لونگ پیس کر ڈال دیں۔ پانی میں گھول کر ایک دو گھنٹہ رکھیں پھر لگائیں، تیز رنگ آئے گا۔ مہندی تازہ سبز رنگ لیں۔ پرانی سیاہی مائل مہندی میں رنگ نہیں آتا۔ چاہے جتنی کوشش کر لیں۔

ہچکی بند کرنے کا علاج

اگر ہچکی مسلسل آ رہی ہو تو تھوڑا سا نمک چاٹ لیں اگر اس کے باوجود ہچکی بند نہ ہو تو پانی پی لیں اس طریقے سے عموماً ہچکی بند ہو جاتی ہے ایک اور ٹوٹکہ یہ ہے کہ پیاز کا اوپر والا چھلکا اتار کر اسے باریک پیس لیں اور نمک لگا کر کھائیں ہچکی بند ہو جائے گی۔

مکھیوں سے نجات حاصل کریں

اگر آپ کے گھر میں بہت زیادہ مکھیاں ہوں تو آپ فرش پر خشک فینائل چھڑکیں اور فینائل کے پانی میں کپڑا بھگو کر فرش پر پھیریں مکھیاں کم ہو جائیں گی ایک اور ٹوٹکہ یہ ہے کہ چائے کی استعمال شدہ پتی کو جلا کر کمروں میں دھونی دیں اور کمرے بند کر دیں مکھیاں نہیں آئیں گی۔

چمڑے کے جوتوں کی چمک بڑھانے کے لے

چمڑے کے جوتوں کو بہت حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ زیادہ عرصے چل سکیں اور ان کی ظاہری حالت اور چمک دمک برقرار رہے۔ ہر بار جب آپ کسی بھی رنگ کے چمڑے کے جوتوں کو پالش کرنے لگیں تو برش پر پٹرولیم جیلی یا کیسٹر آئل لگا کر پالش کریں اس طرح جوتے نہ صرف چمکدار ہو جائیں گے بلکہ چمڑا بھی خشک ہونے سے اور پھٹنے سے محفوظ رہے گا۔

گلدانوں کے پھول صاف کرنے کا طریقہ

گلدانوں میں لگائے جانے والے کپڑے کے مصنوعی پھول گرد و غبار کی وجہ سے بہت میلے ہو جاتے ہیں انہیں پہلے نیم گرم صابن ملے ہوئے پانی سے دھولیں اب آدھی بالٹی پانی میں تیار شدہ ٹھنڈے کلف کا ایک چھوٹا چمچہ ملا کر ان پھولوں کو اس میں تھوڑی دیر تک بھگونے کے بعد انہیں سکھائیں پھول بالکل نئے لگیں گے۔

مفید گھریلو ٹوٹکے

(۱) بعض خواتین کے ہونٹ خشک ہوتے ہیں اور اب میٹ لپ اسٹک کے استعمال سے زیادہ تر خواتین کو خشک ہونٹ ہونے کی شکایت ہوگئی ہے ایسی خواتین کو لپ اسٹک کے استعمال سے قبل ہونٹوں پر ہلکا سا روغن زیتون لگا لینا چاہیے۔ شیشے کے برتنوں کو نمک اور سرکہ ملا کر دھونے سے وہ چمک اٹھتے ہیں۔ (۲) سبزیوں کو تازہ اور سرسبز رکھنے کے لئے ان پر سرکہ ملا پانی چھڑک دیں سبزیاں تازہ ہو جائیں گی۔ (۳) دھوپ میں رنگ کالا ہو جائے تو ٹماٹر کا رس ملئے چہرہ کچھ ہی دنوں میں کھل اٹھے گا۔ (۴) اگر فریج میں ایک عدد پیاز رکھ دی جائے تو اس سے فریج میں پھلوں کی بو نہیں آتی۔ (۵) اگر سیب نمک ملے پانی میں کاٹے جائیں تو وہ براؤن نہیں ہوتے۔ (۶) انڈوں کے چھلکے پیس کر، کمروں میں رکھے گئے پودوں پر ڈالیں۔ منی پلانٹ کے پودوں میں یہ چھلکے ڈالیں تو اس کے پتے زیادہ بڑے ہوتے ہیں۔ (۷) اگر باورچی خانے کی نالیوں میں گھی یا چکنائی جم جائے تو اس کو دور کرنے کے لئے نالی میں ایک مٹھی کپڑے دھونے کا سوڈا ڈالیں۔ اس کے اوپر آدھی پیالی سرکہ ڈالیں پانچ منٹ بعد ایک ڈول گرم گرم پانی نالی میں گرائیں تو تمام چکنائی دور ہو جائے گی۔

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 9

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

بحیثیت مسلمان ہم جس باخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

حضور ﷺ کے مخالفین بھی انتہائی لجاجت پیشہ اور متعصب تھے اور انہوں نے جب یہ دیکھا کہ حضرت محمد ﷺ دوبارہ خانہ کعبہ میں داخل ہوگئے ہیں تو انہوں نے ایک بار پھر انہیں قتل کرنے کا منصوبہ بنایا۔ اس مرتبہ عقبہ نامی شخص جو ایک چادر اٹھائے ہوئے تھا برہنہ پا خانہ کعبہ میں داخل ہوا۔ اگر چہ وہ ننگے پاؤں تھا لیکن اس کے باوجود پنجوں کے بل چل رہا تھا تاکہ اس کے قدموں کی آواز سنائی نہ دے سکے۔

دوسری طرف حضرت محمد ﷺ کی توجہ کچھ اس طرح اپنے خدا کی طرف مبذول تھی کہ انہیں اپنے گرد و پیش کی خبر نہیں تھی اس لیے وہ عقبہ کے نزدیک آنے کی آواز نہ سن سکے۔ جب حضرت محمد ﷺ سجدے میں گئے تو عقبہ نے بڑی پھرتی کے ساتھ اپنی چادر ان پر ڈال دی اور اتنا شدید حملہ کیا کہ پیغمبر ﷺ کی ناک مبارک اور منہ مبارک سے خون جاری ہوگیا۔

عقبہ کوشش کر رہا تھا کہ سجدے سے سر اٹھانے سے پہلے ہی وہ پے در پے وار کر کے محمد ﷺ کا خاتمہ کر دے لیکن وہ اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوسکا اور اس مرتبہ حضرت محمد ﷺ اپنے آپ کو حملہ آور کے ہاتھوں سے چھڑانے میں کامیاب ہوگئے اور خون آلود چہرے کے ساتھ گھر واپس لوٹ آئے۔ گھر پہنچ کر انہوں نے اپنا چہرہ صاف کیا لیکن اپنے ہونٹوں پر کوئی شکایت نہ آنے دی کیونکہ جیسا کہ وہ خود فرماتے تھے کہ انسان کو صرف اسی وقت درد و رنج کا احساس گراں محسوس ہوتا ہے جب اسے یہ علم نہ ہو کہ وہ کس کے لیے تکالیف اٹھا رہا ہے لیکن جب وہ یہ جان لے کہ یہ مصائب کس نصب العین کی راہ میں اس پر ٹوٹ رہے ہیں تو اسے درد و رنج کا خوف نہیں رہتا اور نہ ہی اس کے ہونٹوں پر کوئی شکایت آتی ہے۔

یورپی قارئین جوان سطور کو پڑھ رہے ہیں ہوسکتا ہے یہ سوال اٹھائیں کہ آیا یہ ماننے کی بات ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 18 پر)

آئینہ میں اپنی شکل نے اللہ کے سینکڑوں انعامات یاد دلائے

(مولانا محمد الیاس ندوی)

گذشتہ سال اخبارات میں ہم میں سے اکثروں نے یہ حیرت انگیز خبر پڑھی تھی اور اس کی تصویر بھی دیکھی تھی کہ ایک عورت نے ایک ایسے بچہ کو جنم دیا جس کے دو سر تھے اور چار آنکھیں اور کمر سے نیچے جسم کا پورا حصہ نارمل اور ایک عام انسان کی طرح تھا جس کی وجہ سے ان کو جڑاواں بھی نہیں کہا جا سکتا تھا۔ دنیا کے ہر ملک میں اور ہر سال بلکہ ہر ماہ وقفہ وقفہ سے قدرت کے ان نا قابل دید مناظر کا مظاہرہ ہوتا رہتا ہے۔ کوئی دنیا میں اس طرح آتا ہے کہ اس کی ناک ہاتھی کی سونڈ کی طرح باہر نکلی ہوتی ہے تو کسی کی ناک ہی نہیں ہوتی۔ کسی کا سر کھلونے کی گڑیا کی طرح اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ دور سے دیکھنے پر بے سر کا جسم معلوم ہوتا ہے تو کسی بچہ کا سر اتنا بڑا کہ چالیس پچاس سال کے ادھیڑ عمر کا انسان اور یہ سب نقائص ایسے ہوتے ہیں کہ لاکھوں نہیں کروڑوں روپے خرچ کرنے پر بھی اس کا علاج نہیں کیا جا سکتا اور نہ اس عیب کو دور کیا جا سکتا ہے۔ دراصل اللہ تعالیٰ جو احسن الخالقین ہیں ان حیرت انگیز شکلوں میں اپنے بعض بندوں کو اس لیے پیدا فرماتے ہیں کہ اس کے دوسرے بندے ان کو دیکھ کر اپنے اوپر اللہ کی طرف سے ہونے والی نعمتوں اور حسن تخلیق کے احسان کو یاد کریں اور اس پر اسی کا شکر ادا کرتے رہیں کہ اس کی بے عیب ذات نے بغیر کسی درخواست و التجا اور بغیر کسی استحقاق کے ہمیں اور ہماری اولاد کو بے عیب پیدا کیا۔ اس طرح کہ نہ ہمارے جسم کو کوئی عضو معطل ہے اور نہ آنکھ اندر دھنسی ہوئی ہے، نہ دانت باہر نکلے ہوئے ہیں اور گال پچکے ہوئے ہیں، نہ سر اتنا بڑا ہے کہ بچے دیکھ کر ڈر جائیں اور نہ اتنا چھوٹا ہے کہ لوگ مذاق اڑائیں، نہ قد بونوں کی طرح چھوٹا ہے اور نہ اتنا لمبا اور عیب دار کہ راستہ چلنے والوں کے لیے ہم تماشہ بن جائیں۔ جب کہ اس طرح کے تمام عیوب و نقائص کے لوگ نہ صرف ہمارے درمیان موجود ہیں بلکہ وقفہ وقفہ سے ایسے لوگ ہمیں دیکھنے کو بھی مل جاتے ہیں، اس معاملہ میں نہ صرف تنہا ہم پر اللہ کا احسان و کرم ہے بلکہ ہمارے والدین، بیوی بچوں اور بھائی بہنوں پر بھی۔ اگر اللہ چاہتا تو ہمارے بیوی بچوں اور بھائی بہنوں میں سے کسی کے اندر یہ نقص و عیب پیدا کر سکتا تھا اور اس کو کوئی روکنے والا بھی نہیں تھا۔

اب سوال یہ ہے کہ کیا کبھی ہم نے ان انعامات پر اپنے رحیم و کریم آقا اور مالک کا شکریہ ادا کیا ہے یا کم از کم اپنی کسی دعا میں خاص ان احسانات کو یاد کر کے دو جملے شکر کے ادا کیے ہیں یا روز جب ہماری نگاہ آئینہ میں اپنی خوبصورت شکل پر پڑتی ہے تو اپنے حبیب ﷺ کی تعلیم کردہ اس شکرانہ کی مندرجہ ذیل دعا کو دہرانے کا ہمارا معمول ہے۔ جب کہ اللہ کی طرف سے ہمیں ملنے والے یہ انعامات ایسے تھے کہ صبح سے شام تک بھی اس پر اس کا ہم شکر ادا کرتے تو اس کا بدلہ نہیں ہو سکتا تھا۔ اگر ہمارا جواب نفی میں ہے تو آیئے آج سے اپنے معمولات میں اس دعا کو شامل کر لیں جس سے اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں پر شکر کی عادت پڑتی ہے اور اس احسان مندی پر اللہ ان نعمتوں کو باقی رکھنے کا بھی ہمارے حق میں فیصلہ فرماتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جب تم آئینہ میں اپنی شکل دیکھو تو یہ دعا پڑھو کہ اے اللہ تیری ہی تعریف ہے کہ تو نے ہمیں حسن صورت سے نوازا، تو ہی ہمیں حسن سیرت سے بھی نواز۔

اَللّٰھُمَّ اَنْتَ حَسَّنْتَ خَلْقِیْ فَحَسِّنْ خُلُقِیْ

(بقیہ: مردوں اور خواتین کے لیے مفید ورزشیں)

ہتھیلیاں زمین سے لگی رہیں۔ جسم کو اس طرح اٹھائیں کہ صرف ہتھیلیاں اور پاؤں کی انگلیاں زمین سے لگی رہیں کمر سیدھی رہے، چھاتی کو ہر بار زمین سے لگنا چاہیے۔

خواتین کی ورزشیں

(۱) سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پیروں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو بازو سر سے اوپر اٹھائیں۔ اب فرش کو چھونے کے لیے آگے جھکیں پھر اوپر اٹھیں اور دوبارہ فرش کو چھوئیں۔ دو منٹ میں جتنی بار ایسا ہو سکے کریں۔

(۲) سیدھی کھڑی ہو کر پاؤں ملائیں۔ بازو پہلوؤں پر ہوں۔ اب بائیں ٹانگ موڑ کر جہاں تک اٹھ سکے، سینے کی طرف اٹھائیں۔ پھر پنڈلی کو ہاتھوں سے پکڑ کر اوپر کی طرف کھینچیں، کمر بالکل سیدھی رہے۔ اب پاؤں زمین سے لگا دیں۔ دوسری ٹانگ سے بھی اس طرح کریں۔

(۳) سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو بازو پہلوؤں پر ہوں۔ اب کمر سیدھی رکھ کر بائیں پہلو کی طرف جھکیں، ہاتھ جسم پر پھسلنا چاہیے۔ تھوڑا سا نیچے کو دباؤ بھی ڈالیں۔ اس کے بعد دوسرے پہلو کی طرف جھکیں۔ اس ورزش کو تین بار دہرائیں۔

(۴) سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پیروں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ ہاتھ پہلوؤں پر ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو آگے پیچھے جھلائیں۔ پہلے ایک منٹ تک آگے سے پیچھے کی طرف اور پھر دوسرے منٹ میں پیچھے سے آگے کی طرف جھلانا چاہیے۔

(بقیہ: اتباع سنت کی برکات)

کہ دونوں آنکھوں کے آنسو اس کے رخساروں پر گرے۔ اور ہلکی سی مسکراہٹ چہرے پر آئی۔ سورۃ یٰسین پڑھنے سے پہلے وہ بیچارہ بہت ہی مشکل میں تھا اور پھر اللہ پاک نے اپنے کلام کی برکت سے نزع کی سختی اس پر آسان کر دی۔

ہوائی سفر کے دوران اثرات: چند سال قبل ملتان سے کراچی فوکر طیارے پر روانگی ہوئی۔ نصف گھنٹہ بعد ایک سخت طوفان نے ہمارے طیارے کو گھیر لیا۔ فوکر طیارہ ہلکا ہونے کی وجہ سے ہچکولے کھا رہا تھا۔ اور ہر مسافر پریشان تھا۔ چنانچہ میں نے سورۃ یٰسین پڑھنی شروع کر دی۔ سخت آندھی ہمارے طیارے کو ہندوستان لے گی۔ وہاں سے وارننگ سگنل ملنے پر پائلٹ نے واپسی کا رخ کیا اور ہم واپس بخیر ملتان پہنچ گئے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کی برکت سے ہمیں واپس اپنے گھروں میں پہنچا دیا ورنہ کوئی بھی حادثہ ہو سکتا تھا۔

القھار کے زبردست کمالات اور صفات

﴿القھار﴾

﴿زبردست﴾ (عدد = ۳۰۶)

قھار وہ ذات ہے جو اپنے بڑے بڑے دشمنوں کی کمر، ہمت توڑ دے بلکہ ہر موجود اس کے زور کے تابع اور قبضہ میں عاجز ہو۔ (امام غزالی)

جو شخص اللہ تعالیٰ کی قہاریت کا مطلب سمجھ لے گا وہ ہمیشہ اللہ تعالیٰ کے قہر سے لرزاں ہوگا، اور خوف الٰہی سے مجبور ہو کر اس کی بارگاہ میں لطف و کرم کی التجا کرے گا۔ (شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ)۔ بندے میں قہارت یہ ہے کہ حق مخالف طاغوتی قوتوں کو پاش پاش کر دے۔ باطل پرستوں کے لیے اس کا وجود پیغام موت ثابت ہو، زر پرست، جاہ کے طلب، دنیا کے دلدادہ، ملک گیری واستعمار پرستی کی ہوس میں چور، اللہ تعالیٰ کی محبت سے دور رہنے والوں کو دنیا میں چین سے نہ بیٹھنے دے (سوائے شریعت کے مستثنیہ مواقع کے) علاوہ ازیں اپنے نفس کی خواہشات پر پورا پورا تسلط حاصل ہو۔ اس کی کوئی حرکت عقل و نقل کے خلاف نہ ہونے پائے اور ''رضائے مولیٰ از ہمہ اولیٰ'' کا مصداق ہو جائے۔ ''واللہ الموفق والمعین'' (حضرت لاہوری)

اوراد وظائف

جو کوئی اس اسم پاک کو بہت پڑھتا ہے حق تعالیٰ دنیا کی محبت اس کے دل سے اٹھا دیتا ہے اور خاتمہ اس کا بخیر ہوتا ہے۔ اور حق تعالیٰ اس کے دل میں محبت و شوق پیدا فرما دیتا ہے۔

حب دنیا سے نجات:۔ ہر مہم کے لیے اس کو سو بار پڑھے مہم اس کی آسان ہوگی۔ اگر اس پر مداومت کرے دنیا کی محبت اس کے دل سے جاتی رہے۔

برائے مقھوری اعداء:۔ اگر مقہوری اعداء کی نیت سے صبح کی سنت و فرض کے درمیان سو بار پڑھے تو دشمن اس کے مقہور ہوں۔

ھلاکت اعداء:۔ شرف مریخ میں لوح بنا کر پاس رکھے تو کوئی اس پر غالب نہ آئے اگر لوح سامنے رکھ کر خلوت میں اسم پاک ''یا قھار'' کا ورد کسی ظالم کے لیے کرے تو وہ ہلاک ہو۔ عمل شرعاً جائز ہو تو کرے۔

حفاظت از شر نفس:۔ مریدوں اور اہل ریاضت کے لیے بہت ضروری ہے۔ نفس ان کا مغلوب رہتا ہے۔ شہوت سے حفاظت رہتی ہے۔

برائے دفع سحر:۔ اگر کوئی شخص سحر کی وجہ سے عورت پر قادر نہ ہو یہ اسم پاک چینی کے برتن پر لکھ کر اس شخص کو دھو کر پلایا جائے انشاء اللہ سحر دفع ہوگا۔

حل المشکلات:۔ اگر کوئی سخت مہم درپیش ہو تو سات روزے رکھے، ہر روز ظہر کی نماز پڑھ کر گیارہ ہزار مرتبہ ''یا قھار'' پڑھے مگر اول آخر یہ درود شریف اکیس اکیس مرتبہ پڑھے

﴿اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ سِرًّا وَجَھْرًا۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ فِی الْاَوَّلِیْنَ وَلَا خِرِیْنَ فِی الْمَلَاءِ الْاَعْلٰی اِلٰی یَوْمِ الدِّیْنِ﴾

اور اسم پاک کو پڑھنے کے دوران ہر تسبیح کے ختم پر خیال کرے کہ ایک بجلی نے آسمان سے گر کر دشمن اور اس کی ساری کائنات کو جلا دیا ہے۔ انشاء اللہ دشمن جلدی ذلیل ہوگا اور اگر کوئی دشمن مقابل نہیں ہے تو ہر ایک تسبیح کے اختتام پر یہ تصور جمائے کہ آسمان سے آگ نازل ہوئی اور جس طرح نمرود کی آگ نے حضرت ابراہیم خلیل اللہؑ کی بیڑیاں اور لوہے کا طوق جلا دیا تھا اسی طرح اس آگ نے میری مشکل کے بند جلا کر خاک کر دیئے۔ یہ عمل سات روز جاری رکھے انشاء اللہ سات دن کے اندر اندر وہ مشکل کتنی ہی سخت کیوں نہ ہو حل ہو جائے گی۔ چونکہ یہ اسم پاک جلالی ہے اس لیے اس عمل کے دوران خصوصی احتیاط کی جائے۔ پڑھنے والا صرف جو کی روٹی کھائے۔ ختم پڑھنے والا صغیرہ کبیرہ گناہوں سے بچے، تمباکو نوشی نہ کرے، پیاز لہسن، مولی وغیرہ کوئی چیز نہ کھائے ورنہ عمل کی رجعت ہوگی۔

امراض اطفال:۔ اگر کوئی بچہ شیر خوار نہایت دبلا ہو جیسے اکثر ام الصبیان کی وجہ سے بچوں کو سوکھا لگ جاتا ہے تو آدھ کلو سرسوں کا تیل لیکر سامنے رکھا جائے اور قبلہ رو باوضو ہو کر ایک ہزار مرتبہ **''یا قھار''** پڑھ کر تیل پر دم کر دیا جائے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 14 پر)

فیشنی عینک لگانے کے نقصانات

دائمی درد سر:۔ ایک معالج نے اپنی معالجانہ زندگی کا واقعہ سنایا کہ ایک مریض دنیا جہان کے تمام علاج کر چکا لیکن اس کا درد سر ویسا ہی رہا۔ ایک دفعہ جب میرے پاس پہنچا تو اس کی عینک دیکھ کر خیال آیا کہ شاید اس کے دباؤ کی وجہ سے درد ہو رہا ہو۔ لہٰذا میں نے اسے فوراً عینک چھوڑنے کا کہا۔ پہلے تو مریض حیران ہوا پھر جب اس نے عینک ترک کی تو افاقہ ہو گیا کیونکہ اس کی کمانیوں کی سختی کنپٹی پر پڑتی ہے اور اس جگہ سے دماغ تک خون پہنچانے والی رگیں جاتی ہیں جب ان پر دباؤ پڑتا ہے تو اس کے اثرات فوراً نگاہ پر پڑتے ہیں اس لیے نگاہ کے لیے چشمے کو زیادہ سخت نہیں رکھا جاتا۔

آنکھوں کے گرد حلقے:۔ اس مرض کے لیے بے شمار اسباب ہیں لیکن ان اسباب میں سے ایک سبب یہ بھی ہے کہ فیشنی عینک کو مسلسل استعمال کیا جائے تو جہاں جہاں تک اس کے شیشوں کا حصار ہوتا ہے۔ وہاں تک داغ اور حلقے بن جاتے ہیں۔ اور مسلسل پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں۔

حسن نسواں پر اثر:۔ موجودہ فرنگی تقلیدی دور میں خواتین نئے سے نئے فیشن کو اپنانے کے لیے مسلسل کوشاں و سرگرداں نظر آتی ہیں۔ عینک بھی اس فیشن کا اولین حصہ ہے۔ ایک خاتون کہنے لگیں کہ جب میں چشمہ لگاتی ہوں تو سر گھومنے لگ جاتا ہے۔ اور جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ بات درست ہے کہ ایسا ہر کسی کو نہیں ہوتا لیکن ہر اس چیز کو جو کہ واقعی جسم کی ضرورت نہ ہو کسی نہ کسی نقصان کا ضرور باعث بنتی ہے۔

(بحوالہ: طبی تجربات و مشاہدات، صفحہ نمبر 17)

کیلا (Banana)

(۱) خون کی کمی کے مریضوں کے لیے کیلا انتہائی مفید ہے۔ (۲) کیلے کی پکی ہوئی پھلی کھانے سے مرض لیکوریا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ (۳) کیلے کے چھال کا 30 گرام رس پلانے سے رُکا ہوا پیشاب بحال ہو جاتا ہے۔ (۴) گرمی کی شدت میں پیاس بجھانے کے لیے کیلے کا استعمال مفید ہے۔ (۵) ایسے ورم یا سوزش جو گرمی کی وجہ سے ہوں ان پر کیلے کے پتے باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (۶) نکسیر آنے کی صورت میں کیلے کے تنے کا رس سونگھنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ (۷) جن لوگوں کو پیشاب میں جلن یا سوزش ہو وہ کیلے کے تنے کا پانی استعمال کریں۔ (۸) صفراوی امراض کے لیے کیلے کا استعمال بہت مفید ہے۔

پرسکون زندگی

اگر کوئی شخص رات کو سونے سے پہلے (سورۃ الجن) ایک مرتبہ پڑھے گا اور اس معمول پر مداومت اختیار کرے گا تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ایک پرسکون زندگی گزارے گا۔ اور کبھی کسی غم یا فکر میں مبتلا نہ ہوگا۔ (مرسلہ: ماسٹر محمد ایوب۔ لتھڑا تونسہ/ڈیرہ غازی خان)

اتباع سنت صلی اللہ علیہ وسلم کی برکات

(ڈاکٹر نور احمد نور)

حضور اقدس ﷺ کی ایک ایک سنت اس ساری دنیا سے زیادہ قیمتی ہے۔ اللہ بھلا کرے تبلیغ والوں کا۔ انہوں نے اللہ کے راستے میں نکل کر ہمیں سنت رسول ﷺ کی قدر سکھائی۔ ورنہ میں تو خاص کر بالکل ہی اندھیرے میں تھا۔ جب میں نے سنت طریقہ پر علاج کی کوشش کی۔ تو باری تعالیٰ کی مدد ہاتھوں ہاتھ آئی۔ اللہ پاک ہمیں حضور اقدس ﷺ کی سنتوں کی قدر کرنے والا بنا دے۔ چند واقعات جو حقیقت ہیں۔ میرے ساتھ پیش آئے ہیں۔

میرے لڑکے کا زخمی ہونا:

میرا ایک لڑکا سڑک کے حادثے میں شدید زخمی ہو گیا' اس کا آدھا سر کچلا گیا اور اس کو مرگی کے دورے شروع ہو گئے۔ ڈاکٹروں نے دماغ کا بڑا آپریشن تجویز کیا۔ میں تھوڑی دیر کیلئے ہسپتال سے نکلا، صدقہ کیا، دو رکعت نماز پڑھی اور دعا کی۔ اس عمل میں تقریباً آدھا گھنٹہ لگ گیا۔ جب میں واپس ہسپتال پہنچا تو مرگی کے دورے ختم ہو چکے تھے، آپریشن ملتوی کر دیا گیا اور اللہ پاک نے بغیر آپریشن کے میرے لڑکے کو شفایاب کر دیا۔

آیت کریمہ کا اثر:

ہمارے ایک پروفیسر کی ہمشیرہ کو چھ ماہ سے بخار تھا' دنیا کے ہر قسم کے ٹیسٹ کروائے اور ادویات بھی پچھلے چھ ماہ سے استعمال کروا رہے تھے۔ مگر بخار سے افاقہ نہیں ہو رہا تھا۔ بی بی میرے وارڈ میں داخل ہوئی۔ میں نے اسے آیت کریمہ پڑھنے کا کہا اور بی بی کو بتایا کہ دوا اس وقت تک اثر نہیں کرے گی۔ جب تک اللہ پاک کا حکم نہ ہو گا اور اللہ پاک کی رحمت کو متوجہ کرنے کا یہی طریقہ ہے۔ پہلے تو بی بی نے پڑھنے سے پس و پیش کیا۔ مگر جب بخار نے تنگ کیا تو دن رات آیت کریمہ " **لا الہ الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین** " کا ورد شروع کیا۔ اللہ پاک نے اپنے اس کلام کی برکت سے بی بی کو سات دن کے اندر شفا دے دی۔

ایک پروفیسر کی مہلک مرض سے شفایابی:

ہمارے ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر کو خطرناک قسم کا یرقان کا مرض لاحق ہو گیا۔ اور وہ میرے زیر علاج تھے۔ ایک دن ایسا آیا کہ ان کو میڈیکل بورڈ نے لاعلاج قرار دے دیا۔ یہ بات کسی نے ان ڈاکٹر صاحب تک پہنچا دی۔ تو انہوں نے باآواز بلند رونا شروع کر دیا۔ عصر کے وقت وارڈ کی نرس نے بتایا کہ ڈاکٹر صاحب بہت رو رہے ہیں۔ میں انکے پاس گیا۔ کیونکہ وہ حافظ قرآن بھی تھے۔ تو میں نے ان کو سورۃ یٰسین اور آیت کریمہ کے فضائل سنائے اور بتایا کہ اگر آپ اس کلام کو یقین سے پڑھیں تو مجھے اللہ کی ذات سے یقین ہے کہ آپ کو شفا ہو گی۔ ڈاکٹر صاحب نے میری بات مان لی اور رات دن سورۃ یٰسین اور آیت کریمہ پڑھتے رہے۔ نرسوں نے بتایا کہ نیند میں بھی ڈاکٹر صاحب قرآن پاک پڑھتے رہتے ہیں۔ اللہ پاک کی شان ڈاکٹر صاحب کو دو ہفتے کے اندر مکمل شفا ہو گی۔ اس قسم کے یرقان کا دنیا بھر میں علاج نہیں ہے۔

سورۃ یٰسین کے عملی فائدے (چند حقائق):

کتابوں میں تو کئی بار پڑھا کہ جو سورۃ یٰسین کو پڑھتا ہے۔ اس کی مغفرت کی جاتی ہے۔ جو بھوک کی حالت میں پڑھتا ہے وہ سیر ہو جاتا ہے۔ جو راستہ گم ہو جانے کی وجہ سے پڑھتا ہے۔ وہ راستہ پالیتا ہے۔ جو ایسی حالت میں پڑھے کہ کھانا کم ہو جانے کا خوف ہو تو وہ کھانا کافی ہو جاتا۔ جو ایسے شخص کے پاس جو نزع میں ہو پڑھے۔ اس کی نزع کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ جس عورت کے بچہ ہونے میں دشواری ہو تو اس کو بچہ جننے میں سہولت ہو جاتی ہے۔ میں نے تقریباً تمام پر سورۃ یٰسین پڑھی اور ایسے پایا جیسے لکھا ہے۔ اللہ پاک ہمیں اپنے کلام کی برکات کا یقین نصیب فرما دے۔

ایک مریض نزع کی حالت میں:

میرا ایک مریض نزع کی حالت میں تھا۔ اس کے چہرے کا رنگ نیلا ہو جاتا، آنکھیں تن جاتیں اور بہت ہی اضطراب میں تھا۔ چنانچہ میں نے آہستہ آہستہ سورۃ یٰسین پڑھنی شروع کی اور ڈاکٹروں کو علاج کے بارے میں ہدایات دیتا رہا۔ جب میں نے سورۃ یٰسین ختم کر لی تو اس کے چہرے کا رنگ بدل گیا سانس بند ہو گیا اور اللہ کو پیارا ہو گیا۔ آخر میں میں نے دیکھا

(بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی:۔ رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0333-2168390

پشاور:۔ اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273

راولپنڈی:۔ کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 051-5505194

لاہور:۔ شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 042-7236688

سیالکوٹ:۔ ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ ، 0524-598189

ملتان:۔ الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0300-7388662

رحیم یار خان:۔ امانت علی اینڈ سنز ، 068-5872626

علی پور:۔ ملک نیوز ایجنسی ، 0333-7674484

خانیوال:۔ طاہر سٹیشنری مارٹ

ڈیرہ غازی خان:۔ عمران نیوز ایجنسی ، 064-2017622

جھنگ:۔ ثقلین شاہ صاحب ، 0304-3410861

حاصل پور:۔ گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ ، 062-2449565

درگاہ پاکپتن:۔ شیخ محمد لطیف صاحب ، 0457-374452

مظفر گڑھ:۔ النور نیوز ایجنسی ، 066-2413121

کلورکوٹ:۔ محمد اقبال صاحب ، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس

گجرات:۔ خالد بک سنٹر مسلم بازار ، 0333-8421027

بہاولنگر چشتیاں:۔ حافظ محمد اظہر صاحب 0632-508841

شورکوٹ کینٹ:۔ عدنان اکرم صاحب ، 0333-7685578

بہاولپور:۔ زمزم نیوز ایجنسی ، 0300-6825135

بوریوالہ:۔ مکتبہ قادریہ ڈی بلاک ، 0300-7591190

وہاڑی:۔ فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ ، 0333-6005921

بھیرہ شریف:۔ شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ ، 0301-6799177

ٹوبہ ٹیک سنگھ:۔ ملک محمد نوید ، 0462-515706

وزیر آباد:۔ شاہد نیوز ایجنسی ، 0345-6892951

ڈسکہ:۔ نایاب نیوز ایجنسی ، 0300-6430315

حیدر آباد:۔ الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ،0300-3037026

سکھر:۔ الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز ، 071-5613548

کوئٹہ:۔ خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0333-7812805

اٹک:۔ نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک ، 0301-5514113

میلسی:۔ امتیاز احمد صاحب، الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550

خان پور:۔ چوہدری فقیر محمد صاحب ، انیس بک ڈپو ، 068-5572654

واہ کینٹ:۔ حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384

فیصل آباد:۔ ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022

صادق آباد:۔ عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624

بھکر:۔ ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک ، 0300-7781693

گوجرانوالہ:۔ عطاء الرحمن بک میڈیکل سٹور، سول اسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0554-710430

گوجرانوالہ:۔ رحمٰن نیوز ایجنسی , 0300-6422516

جہانیاں:۔ حافظ نذیر احمد ، جہانیاں کلاتھ ہاؤس اور سنٹر، 0306-7604603

کوٹ ادو:۔ عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی ، 0333-6008515

منڈی بہاؤالدین:۔ آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0456-504847

احمد پور شرقیہ:۔ بخاری نیوز ایجنسی۔ 0302-8674075

جسم کے ہر جوڑ میں درد ہے ✿ اللہ تعالیٰ سے تعلق کو بڑھانا چاہتا ہوں ✿ غصہ آجائے تو خود پر قابو نہیں رہتا ✿ پڑھائی سے دل اچاٹ ہو چکا ہے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

جسم کے ہر جوڑ میں درد ہے

(شاہدہ پروین۔۔۔ڈیرہ غازی خاں)

میری عمر پچاس برس کے قریب ہوگئی ہے۔ جسم کے ہر جوڑ میں درد رہتا ہے۔ درد کی اتنی شدت ہوتی ہے۔ کہ نماز ادا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر سجدہ کرتے وقت بہت مشکل ہوتی ہے۔ ہر طرح کا علاج کرا چکی ہوں۔ مجھے اکثر الرجی بھی ہو جاتی ہے۔ دوسرا مسئلہ میری بیٹیوں کا ہے جو تیرہ اور آٹھ سال کی ہیں، دونوں تتلا کر بولتی ہیں۔ طبی لحاظ سے کوئی خرابی نہیں ہے اور ذہنی طور پر بھی کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ پھر بھی وہ بولنے میں تتلاتی ہیں۔

جواب:۔ سورہ یونس کی آیت نمبر 82 صبح اور رات کو پانی پر گیارہ گیارہ بار دم کر کے پی لیا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو شفاء عطا فرمائیں۔ بچیاں جب رات کو سو جائیں تو سرہانے کھڑے ہو کر سورۂ مریم کی پہلی آیت (جو حروف مقطعات میں شامل ہیں) ایک بار واضح طور پر بلند آواز سے پڑھ دیں، لیکن آواز اتنی بلند نہ ہو کہ نیند خراب ہو جائے۔ یہ عمل کم از کم نوے دنوں تک کیا جائے۔ انشاء اللہ بچیوں کی قوت نطق میں اضافہ ہوگا اور انہیں بولنے میں بھی آسانی ہوگی۔

پڑھنے لکھنے میں دل نہیں لگتا

اصغر۔۔۔۔لاہور

میں آٹھویں جماعت میں پڑھتا ہوں۔ پڑھنے لکھنے میں دل نہیں لگتا اور سبق ذہن نشین نہیں ہوتا۔ جسمانی لحاظ سے بھی کمزور ہوں، میرے بال بھی گر رہے ہیں۔

جواب:۔ نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ بیٹھ جائیں جو ہوا دار ہو۔ خالی پیٹ ہونا چاہئے۔ کمر سیدھی رکھتے ہوئے بیٹھیں۔ ناک کا بایاں نتھنا بند کر کے دائیں نتھنے سے بہت آہستہ سانس اندر لیں۔ جب سینہ بھر جائے تو پانچ سیکنڈ تک روک کر بائیں نتھنے سے سانس نکال دیں۔ پھر یہی عمل دوسرے نتھنے سے دہرائیں۔ یہ ایک چکر ہوا۔ اس طرح سات چکر کئے جائیں۔ بعد ازاں پانی پر سورۂ اخلاص ایک بار دم کر کے پی لیا کریں۔ شام کو کوئی نہ کوئی مناسب کھیل کھیلا کریں۔ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے دس منٹ تک یہ تصور و خیال کیا کریں کہ آپ ایک گول کمرے کے وسط میں موجود ہیں جو شیشے کا بنا ہوا ہے۔ انشاء اللہ ذہن پر کنٹرول حاصل ہوگا اور صحت کو بھی فائدہ ہوگا۔

اعصابی طور پر شدید تھکن اور مایوسی میں گرفتار

(عتیق الزماں۔۔۔۔گوجرانوالہ)

بچپن میں سوتیلے پن کا شکار رہا اور جیسے تیسے کر کے جوان ہو گیا۔ میٹرک تک تعلیم صرف اپنی لیاقت اور کوشش سے حاصل کی۔ گھریلو حالات سے پریشان ہو کر باہر نکلا اور ایک پرائیویٹ نوکری کر لی، جس سے زندگی کے چند سال سکون سے گزرے، پھر ایک خدمت کے کام میں مشغول ہوا کہ اس کا سبب میری سابقہ زندگی کے حالات تھے حالات کچھ ایسے ہو گئے کہ نوکری سے ہاتھ دھو بیٹھا، پھر قرض لیکر بیرون ملک چلا گیا، وہاں بھی قسمت نے ساتھ نہ دیا اور ایک سال بعد تقریباً اسی حال میں وطن واپس آ گیا۔ قرض لیکر ٹرانسپورٹ کا چھوٹا سا کام کیا لیکن ناکامی ہوئی، ایک سال بیکار رہنے کے بعد پھر نوکری کر لی ہے، جبکہ شادی شدہ اور صاحب اولاد ہوں، اپنے خاندان کے مستقبل کا خیال کرتا ہوں تو صرف اندھیرا دکھائی دیتا ہے، اعصابی طور پر شدید تھکن اور مایوسی میں گرفتار ہوں، اپنے لیے نہیں بیوی، بچوں کے لیے کچھ کرنا چاہتا ہوں۔

جواب:۔ نماز فجر کے بعد سورۂ ص اور نماز مغرب کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 ایک بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں، مایوس نہ ہوں اللہ پر یقین کے ساتھ کوشش کرتے رہیں، اللہ تعالیٰ قادر مطلق ہیں، جب چاہیں اور جس طرح چاہیں حالات بدل سکتے ہیں، بعض اوقات مصلحت الٰہی کے تحت کسی کام میں ایک وقت مقررہ بھی شامل ہو جاتا ہے اور وقت کے ساتھ وہ کام ہو جاتا ہے۔ بندے کو صبر و استقامت اور شکر کا صلہ بھی ملتا ہے۔

غصہ آجائے تو خود پر قابو نہیں رہتا

(ثمن۔۔۔جگہ نامعلوم)

کسی سے بات کرتی ہوں تو بے حال ہو جاتی ہوں، آواز اور انداز دونوں بدل جاتے ہیں۔ کبھی غصہ آ جاتا ہے تو خود پر قابو ختم ہو جاتا ہے اور بولتے وقت آواز نہایت بھدی اور بے ہنگم ہو جاتی ہے۔ الفاظ بھی بے ربط ادا ہونے لگتے ہیں۔

جواب:۔ ایک کاغذ پر جو نو انچ لمبا اور چھ انچ چوڑا ہو، قطاروں میں ترتیب کے ساتھ چھوٹے چھوٹے دائرے بنائیں، دائرے نہ زیادہ بڑے ہوں اور نہ چھوٹے کہ واضح دکھائی نہ دیں، پورے کاغذ پر دائرے بنا کر اسے کسی گتے پر چسپاں کر دیں۔ صبح و شام ان دائروں کو پانچ چھ فٹ کے فاصلے سے دس منٹ تک پوری توجہ دے دیکھا کریں۔ رات سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں بیٹھ کر کمر سیدھی رکھتے ہوئے سانس آہستگی سے اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے عمل پر قائم رکھیں اور سانس کا عمل متواتر دس منٹ تک کرتی رہیں۔

اللہ تعالیٰ سے تعلق کو بڑھانا چاہتا ہوں

(اسد جیلانی.........پنڈی)

میں ایک طالب علم ہوں، زندگی میں بہت کچھ کرنا چاہتا ہوں۔ با مقصد زندگی گزارنے کا خواہشمند ہوں لیکن کچھ کمزوریاں ہیں۔ آپ مجھے مراقبہ کا کوئی طریقہ بتائیے جس سے میرے ذہن میں حرکت پیدا ہو اور صلاحیتوں میں اضافہ

ہو جائے۔ کوشش کے باوجود پانچ وقت کی نماز یکسوئی کے ادا نہیں کر پاتا۔ کبھی دین کی طرف رجحان بڑھ جاتا ہے لیکن کبھی بے کیفی سی طاری ہو جاتی ہے۔ میں اللہ تعالیٰ سے تعلق کو بڑھانا چاہتا ہوں اور روحانی صلاحیتوں میں بھی اضافے کا خواہشمند ہوں۔

جواب:۔ نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ گیارہ بار پڑھا کریں۔ علاوہ ازیں رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار درود شریف اور اکیس بار آیت کریمہ پڑھ کر آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور یہ تصور کریں کہ تمام عالم ایک سمندر کی طرح ہے اور آپ اس سمندر میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ سمندر کا تصور تقریباً پندرہ بیس منٹ قائم رکھیں۔ پھر سو جائیں۔

دشمنوں نے مجھ پر کالا علم کرا دیا ہے

(عبدالباری.........جلال پور)

گزشتہ دو ماہ سے سخت بیمار ہوں۔ علاج کرا رہا ہوں لیکن فائدہ نہیں ہے۔ سر کے بال تک بیماری کی وجہ سے گر رہے ہیں۔ مجھے یوں لگتا ہے کہ دشمنوں نے مجھ پر کالا علم کرا دیا ہے۔ مجھے اس سے بچاؤ کا طریقہ بتائیں۔ دوسرا مسئلہ والد کا ہے، جو بہت سخت اور ظلم پسند ہیں۔ انہوں نے کبھی بھی والد ہونے کا حق ادا نہیں کیا۔ خرچ کے لیے معمولی رقم تک نہیں دیتے۔ اگر کبھی کچھ پیسے مانگ لوں تو غصہ سے لال پیلے ہو جاتے ہیں اور برا بھلا کہنے لگ جاتے ہیں۔ بعض اوقات مارنا شروع کر دیتے ہیں۔ میں کئی کورسز کرنا چاہتا ہوں لیکن والد کی پابندی اور مالی مشکلات کا سامنا ہے۔ میری عمر بڑھ رہی ہے لیکن والد کو خیال نہیں ہے۔

جواب:۔ کالے علم کا خیال وسوسہ ہے۔ درست تشخیص و علاج پر توجہ دیں اور ساتھ ساتھ صبح اور شام پانی پر سات بار سورۂ فاتحہ اور تین بار سورۂ حشر کی آیت نمبر 23 دم کر کے پی لیا کریں۔ والد صاحب کے سخت رویے کے لیے آپ نماز عشاء کے بعد سونے سے پہلے بسم اللہ شریف اکیس بار پڑھ لیا کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

پڑھائی سے دل اچاٹ ہو چکا ہے

(ح۔گ.........فیصل آباد)

میں بی ایس سی کی طالبہ ہوں اور میری بھانجی قرآن پاک حفظ کر رہی ہے۔ ہم دونوں کے مسائل ایک جیسے ہیں۔ طبیعت میں حساسیت زیادہ ہے۔ ذرا سی بات پر حد درجہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اعتماد اور یقین بھی برائے نام ہے۔ حافظے کا یہ حال ہے کہ اول تو سبق یاد ہی نہیں ہوتا اور اگر یاد ہو جائے تو بہت جلد ذہن سے نکل جاتا ہے۔ اسی لیے پڑھائی سے دل اچاٹ ہو چکا ہے۔ اچانک ڈپریشن سا ہونے لگتا ہے۔ آپ نے کسی کو ایک عمل بتایا تھا کہ نماز فجر کے بعد مشرقی افق کو دیکھتے ہوئے جہاں صبح کی روشنی نمودار ہوتی ہے، پانچ یا سات بار سورۃ اخلاص پڑھ لی جائے اور دس منٹ روشنی کو دیکھا جائے۔ کیا سورہ اخلاص پڑھنے کے بعد جو وقت باقی بچے، اس میں کوئی ورد کیا جائے یا خاموش رہا جائے۔ کیا یہ وظیفہ سورج طلوع ہونے سے پہلے کرنا ہے یا کسی قدر اندھیرے میں کرنا ہے؟ سورج یا تیز روشنی کو براہ راست دیکھنے کا کیا مطلب ہے۔ ان سب باتوں کی وضاحت کر دیں۔ کیا ہم اس وظیفے پر عمل کر سکتے ہیں۔

جواب:۔ سورج طلوع ہونے سے پہلے افق پر ہلکی سی روشنی ظاہر ہوتی ہے صرف اس روشنی کو دیکھا جائے۔ جب سورج طلوع ہو جاتا ہے تو اس کے گرد روشنی بہت تیز ہوتی ہے نہ اسے دیکھا جائے اور سورج کے اوپر نگاہ ڈالی جائے۔ تیز روشنی یا سورج دیکھنے سے نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہٰذا اس سے بچا جائے۔ دس منٹ تک ہلکی روشنی کو دیکھنے کے دوران پانچ یا سات بار بتائی ہوئی سورۃ کو پڑھ لیا جائے اور باقی وقت صرف روشنی کو دیکھا جائے۔ آپ دونوں کو مذکورہ بالا عمل کرنے کی اجازت ہے۔ ہدایات کے مطابق عمل کیا جائے۔

معمولی پریشانی ذہنی دباؤ اور سر درد کا باعث بن جاتی ہے

(نورین رحمٰن.........پشاور)

میری عمر اکیس سال ہے۔ چودہ سال کی عمر میں نفسیاتی علاج کے سلسلے میں بجلی کے جھٹکے لگائے گئے۔ نفسیاتی طور سے تو ٹھیک ہو گئی لیکن شدید اعصابی کمزوری لاحق ہو گئی۔ بات کرتے ہوئے شدید نروس ہو جاتی ہوں حتیٰ کہ بعض اوقات گھر والوں سے بھی بات نہیں کر سکتی۔ چہرے پر پسینہ آ جاتا ہے اور دل کی دھڑکنیں قابو سے باہر ہو جاتی ہیں۔ معمولی سی پریشانی، ذہنی دباؤ اور سر درد کا باعث بن جاتی ہے۔ پڑھتے وقت اعصابی کمزوری کی وجہ سے ارتکاز توجہ نہیں کر سکتی۔ امتحانات کے نزدیک پریشانی کی وجہ سے راتوں کی نیند اڑ جاتی ہے اور کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ بچپن سے مختلف بیماریوں کا شکار رہی۔ کثیر دوائیں کھانے کی وجہ سے جسم میں گرمی پیدا ہو گئی ہے۔ غصہ زیادہ آتا ہے اور دل مرنے مارنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔ اچانک طبیعت پر گہری اداسی اور بے کیفی طاری ہو جاتی ہے اور دنیا قطعی بے حقیقت دکھائی دیتی ہے۔

جواب:۔ اسم ذات اللہ خوشخط لکھ کر کمرے میں آویزاں کر لیں اور رات سونے سے پہلے دس منٹ تک بغور دیکھا کریں۔ جب بھی فارغ ہوں، دل ہی دل میں اللہ اللہ کا ورد کیا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد صبح کی ہلکی روشنی کو آسمان پر دس منٹ تک دیکھیں اور درمیان میں سات بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ کثیر فوائد حاصل ہوں گے اور ذہنی کمزوری سے نجات مل جائے گی۔

دافع امراض دعائیں

ہر مرض کی دوا۔ خصوصاً "غم"!

"لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ"

نوے امراض کی دوا ہے۔

شوکانیؒ فرماتے ہیں۔ "ظاہر ہے کہ یہ ذکر شفا ہے۔ عدد مذکور کی اصل میں یہ تمام امراض و علل کی دوا ہے۔ سب میں کم تر ہم (غم) ہے۔" اس ذکر کی تکرار جان و تن کی ہر بیماری کو دور کرتی ہے۔ چنانچہ حضرت مجدد الف ثانیؒ اس کو پانچ سو مرتبہ روز پڑھتا کرتے تھے اول آخر سو مرتبہ درود شریف کے ساتھ۔

دفع تعب (تکان)

بستر پر جاتے وقت۔ سبحان اللہ، الحمد للہ، اللہ اکبر، ہر کلمہ تینتیس بار اور اللہ اکبر چونتیس پڑھیں اور جسم پر دم کریں۔ یہ عمل سیدہ فاطمہؓ کو حضور ﷺ نے بتلایا تھا جب آپ نے حضور ﷺ سے ایک خادمہ کی خواہش فرمائی تھی۔ حضرت علی مرتضیٰؓ فرماتے ہیں کہ "یعنی میں نے اس کا پڑھنا کبھی ترک نہ کیا یہاں تک کہ جنگ صفین کی رات بھی نہیں۔"

شرجیؒ فرماتے ہیں جو شخص اس عمل پر مواظبت کرے گا وہ اپنے جسم میں تھکن، درد اور درماندگی محسوس نہ کرے اور اعمال شاقہ کا سامان ہو جائیں گے۔ یہ عمل مجرب ہے۔ بشرطیکہ یقین کامل ہو۔ آنحضرت ﷺ کا سوتے وقت معوذ تین بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے بدن پر تین بار پھیرنا اوپر مذکور ہو چکا ہے۔ یہ تمام دردوں کے لئے نافع ہے۔ باذن اللہ

(بحوالہ مایوس خاندانی مشکلات کا پرتاثیر روحانی علاج، صفحہ نمبر 37)

(بقیہ: حضرت مالک بن دینار کی توبہ)

اور انہیں کہا کہ شیخ میں نے آپ سے پناہ مانگی تھی لیکن آپ نے نہیں دی۔ وہ بزرگ پھر معذرت کر کے کہنے لگے کہ میں کمزور آدمی ہوں لیکن اس پہاڑ پر چڑھ جاؤ وہاں پر مسلمانوں کی امانتیں ہیں۔ ہوسکتا کہ تیری بھی کوئی امانت وہاں موجود ہو جو تیری مدد کر سکے تو میں اس پہاڑ پر چڑھا جو چاندی سے بنا تھا اس میں جگہ جگہ سوراخ تھے اور غاروں پر پردے پڑے ہوئے تھے اور یہ غار سرخ سونے سے بنے تھے اور جگہ جگہ سوراخ تھے اور غاروں پر پردے پڑے ہوئے تھے اور جگہ جگہ ان میں یاقوت اور جواہرات جڑے ہوئے تھے اور سب طاقچوں پر ریشم کے پردے پڑے ہوئے تھے جب میں اژدھے سے ڈر کر پہاڑ کی طرف بھاگا تو کسی فرشتے نے چیخ کر کہا پردے ہٹاد و طاقچے کھول دو، تو پردے اٹھ گئے اور طاق کھول دیئے گئے پھر ان طاقچوں سے چاندی کی رنگت جیسے چہروں والے بچے نکل آئے اور اژدھا بھی میرے قریب ہوگیا۔ اب میں بڑا ہی پریشان ہوا تو کسی بچے نے چیخ کر کہا تمہارا ستیاناس! دیکھ نہیں رہے ہو کہ دشمن اس سے کتنا قریب آچکا ہے چلو سب باہر آؤ پھر بچے فوج در فوج نکلنا شروع ہو گئے پھر میں نے دیکھا کہ میری وہ بچی جو مر چکی تھی وہ بھی نکلی اور مجھے دیکھتے ہی رو کر کہنے لگی واللہ! میرے والد! پھر وہ تیر کی طرح کود کر ایک نور کے ہالے میں گئی اور میرے سامنے نمودار ہوگئی اور اپنا بایاں ہاتھ میرے دائیں ہاتھ کی طرف بڑھا کر اسے پکڑ کر کھڑی ہوئی اور دایاں ہاتھ اژدھے کی طرف بڑھایا تو وہ الٹے پاؤں بھاگ گیا۔ پھر اس نے بٹھایا اور میری گود میں آبیٹھی اور اپنا سیدھا ہاتھ میری داڑھی میں پھیرتے ہوئے کہنے لگی ابا جان ''کیا اب بھی وہ وقت نہیں آیا کہ لوگوں کے دل اللہ کے ذکر کے لیے جھک جائیں'' (الحدید آیت نمبر ۱۶) اور رونے لگی، تو میں نے کہا کہ میری بچی۔ کیا تمہیں قرآن معلوم ہے۔ اس نے کہا کہ ہاں ہم لوگ تم سے زیادہ جانتے ہیں۔ تو میں نے پوچھا کہ پھر اس اژدھے کے بارے میں بتاؤ جو مجھے ہلاک کرنا چاہتا تھا۔ اس نے کہا کہ وہ آپ کے برے اعمال تھے جنہیں خود آپ نے طاقتور بنایا تھا۔ میں نے پوچھا کہ وہ بزرگ کون تھے۔ اس نے بتایا کہ وہ آپ کے اچھے اعمال تھے جنہیں آپ نے اتنا کمزور کر دیا تھا کہ وہ آپ کے برے اعمال کو دفع نہ کر سکے۔ میں نے پوچھا کہ میری بچی! تم لوگ اس پہاڑ میں کیا کرتے ہو! اس نے کہا ہم مسلمانوں کے معصوم بچے اسی میں رہتے ہیں اور قیامت ہونے تک رہیں گے ہم منتظر ہیں کہ تم کب ہمارے پاس آؤ اور ہم تمہاری شفاعت کریں۔

مالک بن دینار کہتے ہیں کہ میں خوفزدہ حالت میں بیدار ہوا اور میں نے شراب پھینک کر اس کے برتن توڑ دیئے اور اللہ سے توبہ کر لی یہ میری توبہ کا سبب بنا۔

شادی میں رکاوٹ اور بندش ڈالنے کا جادو

علامات :۔ 1۔ دائمی سر درد (2) سینے میں شدید گھٹن کا احساس، خاص طور پر عصر کے بعد سے لیکر آدھی رات تک۔ (3) منگیتر کو بدصورت منظر میں دیکھنا۔ (4) بہت زیادہ پریشان خیالی (5) نیند کے دوران بہت زیادہ گھبراہٹ۔ (6) کبھی کبھی معدے میں شدید درد۔ (7) پیٹھ کی نچلی ہڈیوں میں درد

یہ جادو کیسے ہو جاتا ہے؟ کوئی کینہ پرور اور سازشی انسان پلید جادوگر کے پاس جاتا ہے اور اس سے مطالبہ کرتا ہے کہ فلاں آدمی کی بیٹی پر جادو کر دو تا کہ وہ شادی نہ کر سکے، جادوگر اس کا اور اس کی ماں کا نام اس سے پوچھ لیتا ہے، پھر اس کا کوئی کپڑا طلب کرتا ہے، اس کے بعد اس پر جادو کر دیتا ہے اور اس سلسلے میں ایک یا ایک سے زیادہ جنوں کی ڈیوٹی لگا دیتا ہے، سو یہ جن اپنی ڈیوٹی سرانجام دینے کے لئے اس عورت کا پیچھا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر اسے موقع مل جائے تو اس میں داخل ہو جاتا ہے، پھر اسے اس حد تک پریشان کرتا ہے کہ جو بھی اس کی منگنی کا پیغام لیکر اس کے پاس جاتا ہے، وہ اس کی شادی کرنے سے فوراً انکار کر دیتی ہے اور اگر اس میں داخل ہونے کا موقع نہ ملے تو باہر باہر سے جن کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرد کو اس عورت کے سامنے بدصورت ثابت کرے، اور خود اس عورت کو مردوں کے ذہنوں میں بدصورت عورت کے طور پر ثابت کرے، چنانچہ وہ عورت ہر مرد کے ساتھ شادی کرنے سے بلا وجہ انکار کر دیتی ہے، اور اگر کوئی مرد اس کے ساتھ شادی کرنے کے لئے تیار بھی ہو جائے تو شیطان اس کے دل میں مسلسل وسوسے ڈالتا ہے اور اسے اس سے بدظن کر دیتا ہے۔ اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس عورت کے گھر میں جو شخص بھی اس عورت کے ساتھ شادی کرنے کی نیت سے داخل ہوتا ہے، اسے شدید گھٹن کا احساس ہوتا ہے اور اس کا گھر اسے جیل خانہ لگتا ہے، اس کے بعد وہ دوبارہ اس گھر میں داخل ہونے کا سوچ بھی نہیں سکتا۔

اس جادو کا علاج :۔ (1) مریضہ پر پہلی قسم میں مذکور دم والی آیت و سورتیں پڑھیں، اگر اس پر مرگی کا دورہ پڑ جائے اور جن بولنے لگ جائے تو اس کے ساتھ اسی طریقے سے نمٹیں جو، سحر تفریق، میں بیان کر دیا گیا ہے۔ (2) اگر اس پر مرگی کا دورہ نہ پڑے اور اس کے جسم میں کچھ تبدیلیاں رونما ہوں تو اسے مندرجہ ذیل تعلیمات دیں:

☆ وہ شرعی پردے کی پابندی کرے۔ ☆ نمازیں ان کے اوقات میں ادا کرنے پر ہمیشگی کرے۔ ☆ گانے اور موسیقی وغیرہ نہ سنے۔ ☆ سونے سے پہلے وضو کر لے اور آیت الکرسی کی تلاوت کرے۔ ☆ معوذات کی تلاوت کے بعد اپنی ہتھیلیوں میں پھونکے، پھر انہیں پورے جسم پر مل لے۔ ☆ ایک گھنٹے کی کیسٹ میں آیت الکرسی کو بار بار ریکارڈ کریں، جسے وہ روزانہ ایک بار سنتی رہے۔ ☆ ایک دوسری کیسٹ میں معوذات (اخلاص، الفلق، الناس) کو بار بار ریکارڈ کریں اور اسے بھی روزانہ ایک بار سننے کی اسے تلقین کریں۔ ☆ پانی پر دم کر کے اسے دے دیں، جس سے وہ ہر تیسرے دن پیتی اور غسل کرتی رہے۔ ☆ نماز فجر کے بعد 100 مرتبہ یہ دعا پڑھا کرے۔ **(لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْکَ لَہٗ، لَہُ الْمُلْکُ وَلَہُ الْحَمْدُ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ)** عورت ان تعلیمات پر مکمل ایک مہینہ عمل کرے، اس کے بعد انشاء اللہ اسے یا تو مکمل شفا نصیب ہو جائے گی اور جادو ٹوٹ جائے گا، یا پھر اس کی تکلیف میں اضافہ ہو جائے گا، اگر ایسا ہو تو اس پر دوبارہ دم کریں، انشاء اللہ اسے مرگی کا دورہ پڑ جائے گا اور جن آپ کے ساتھ گفتگو شروع کر دے گا، پھر آپ اس سے اس طریقے کے مطابق نمٹ سکتے ہیں جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ **(بحوالہ کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات صفحہ نمبر 445 تا 447)**

دل کی آنکھ عبادت سے کھلتی ہے۔ اس کی رسائی لامکان تک ہے اور کائنات کا کوئی راز اس سے پنہاں نہیں۔ (حضرت امام جعفر صادق'')